

Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»

Утверждаю  
Зам. Директора по УР ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-  
Алания  
Моргоева А.Г.  
« 7 » 06 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ. 04 Физическая культура**

Специальность 31.02.01 «Лечебное дело»

Форма обучения: очная

Курс: 1,2

Уровень подготовки: базовый

Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК

Протокол № 10  
от «29» мая 2024г.

Председатель ЦМК  
 С.С. Томаева

Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования  
для специальности  
31.02.01 Лечебное дело

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК

  
от 06 июня 2024г.

Разработчики:

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

А.Т. Плиев

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

**Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»**

**Утверждаю  
Зам. Директора по УР ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-  
Алания  
\_\_\_\_\_ Моргоева А.Г.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ. 04 Физическая культура**

**Специальность 31.02.01 «Лечебное дело»**

**Форма обучения: очная**

**Курс: 1,2**

**Уровень подготовки: базовый**

**Владикавказ, 2024 г.**

**Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК**

**Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.**

**Председатель ЦМК  
\_\_\_\_\_ С.С. Томаева**

**Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования**

**для специальности  
31.02.01 Лечебное дело**

**Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК**

**Разработчики:**

**ГБПОУ  
СОМК**

**преподаватель физической  
культуры**

**Н.А. Мурадян**

**ГБПОУ  
СОМК**

**преподаватель физической  
культуры**

**А.Т. Плиев**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## **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 рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК     | Умения   | Знания   |
|----------------|--|--|
| ОК 04<br>ОК 08 | Уметь:<br>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:<br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 218                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b>                               | 168                |
| теоретические занятия   | 10                 |
| практические занятия  | 158                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 50                 |
| составление комплексов упражнений   | 20                 |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой   | 20                 |
| Реферативная работа   | 8                  |
| Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | 2                  |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>                                       |                    |

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|--|
| 1   | 2   | 3  | 4  |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4/-  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br><b>Здоровый образ жизни</b>     | <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. Физическая культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 4  | ОК 04<br>ОК 08   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | -  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -  |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |   | <b>32/32</b>   |  |
| <b>Тема 2.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>   | <b>ОК 04</b>   |

|  |   |              |                |
|--|---|--------------|----------------|
| <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     | ОК 08          |
|  | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   | 6            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>           | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП   | 6            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x200, челночного бега  | 6            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину, бег на выносливость девушки-12 мин; юноши -15 мин                                 | 8            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |   | <b>38/38</b> |                |
| <b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП  | 4            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |

|   |  |          |                |
|---|--|----------|----------------|
| <b>Тема3.2.</b><br><br><b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b> |                |
|   | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП   | 4        |                |
| <b>Тема3.3.</b><br><br><b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b> |                |
|   | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног<br>К/Н на пресс за 60 сек. девушки: удовл-34;хор-40;отлич-47;юноши :удовл-45;хор-50;отлич-55 | 6        |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -        |                |
| <b>Тема3.4.</b><br><b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b> |                |
|   | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 6        |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -        |                |
| <b>Тема3.5.</b><br><br><b>Тактика игры в защите и нападении</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b> |                |
|   | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча  | 6        |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -        |                |
| <b>Тема3.6.</b><br><br><b>Основы методики судейства</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b> |                |
|   | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе   | 4        |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -        |                |
| <b>Тема 3.7.</b><br><br><b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b> |                |
|   | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах  | 2        |                |
|   | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола   | 2        |                |
|   | Практическое занятие № 14. Игра по правилам  | 4        |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -        |                |

| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>   |   | <b>42/42</b> |                |
|--|---|--------------|----------------|
| <b>Тема 4.1.</b><br><br><b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   | 8            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.2.</b><br><br><b>Передачи мяча. ОФП</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br><b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  | 8            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br><br><b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 6            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.5.</b><br><br><b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола   | 4            |                |
|  | Практическое занятие № 20. Игра по правилам   | 4            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.6.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 04          |

|  |  |              |                              |
|--|--|--------------|------------------------------|
| <b>Практика судейства в баскетболе</b>   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b>     | <b>OK 08</b>                 |
|  | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 2            |                              |
|  | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 4            |                              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -            |                              |
| <b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>   |  | <b>16/12</b> |                              |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br><b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке.</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | <b>OK 04</b><br><b>OK 08</b> |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     |                              |
|  | 1. <b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке Передвижение по площадке с элементами степ-аэробики<br>Развитие силовых качеств.КСУ(комплекс силовых упражнений)   | 2            |                              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   |              |                              |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br><b>Техника выполнения упражнений для сдачи контрольных нормативов функциональной подготовки.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | <b>OK 04</b><br><b>OK 08</b> |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     |                              |
|  | 1. <b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения отжимания из положения упор-лёжа(девушки) .Техника выполнения упражнения подтягиваний из положения вис на высокой перекладине(юноши)<br>2. подводящие упражнения для выполнения упражнений из положения упор-лёжа.<br>3. К/Н отжимания из положения упор-лёжа(девушки):удовл-10;хор-12;отлич-14<br>К/Н подтягивания на высокой перекладине(юноши):удовл-9;хор-10;отлич-13 | 2            |                              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -            |                              |
| <b>Тема 5.3.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | <b>OK 04</b>                 |

|   |  |              |                |
|---|--|--------------|----------------|
| <b>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости</b>               | 1. <b>Практическое занятие</b> . Техника дыхательных упражнений во время растяжки<br>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости  | 1            | ОК 08          |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>1</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений на развитие гибкости  | 1            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -            |                |
| <b>Тема 5.4. Развитие скоростно-силовых качеств на скакалке</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 1. <b>Практическое занятие</b> Совершенствование скоростно-силовых качеств на скакалке. Развитие мышечной выносливости.<br>К/Н на скакалке за 60 сек девушки удовл-140;хор-150;отлич-160;юноши :удовл-130;хор-140;отлич-150  | 1            |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>1</b>     |                |
|   | Практическое занятие.Совершенствование навыков прыжка на скакалке  | 1            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -            |                |
| <b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2            |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ  | 1            |                |
|   | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации   | 1            |                |
|   | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации   | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по функциональной подготовке.  | 2            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -            |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>        |  | <b>26/26</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема.6.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |

|   |   |             |                |
|---|---|-------------|----------------|
| <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>  | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики  | 4           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -           |                |
| <b>Тема 6.2. Поддачи</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>    | OK 04<br>OK 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>    |                |
|   | Практическое занятие № 32. Отработка подач  | 6           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  |             |                |
| <b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>6</b>    | OK 04<br>OK 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>    |                |
|   | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»   | 6           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -           |                |
| <b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   | OK 04<br>OK 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 10          |                |
|   | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону  | 4           |                |
|   | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева   | 3           |                |
|   | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры  | 3           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -           |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |   | <b>10/8</b> |                |
| <b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   | OK 04<br>OK 08 |
|   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых | 2           |                |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | <p>двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> |            |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b>   |  |
|  | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий   | 4          |  |
|  | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств  | 4          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   | -          |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> |  |            |  |
| <b>Всего</b>   |  | <b>218</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный зал  
Открытый стадион**

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

##### **1.2.2 Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **1.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/475602>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|---|--|---|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>   |  |   |
| <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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; 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>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>   |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>   |  |   |
| <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>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</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 нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p> |

