



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСО-АЛАНИЯ**

Утверждаю  
Зам. Директора по УМР ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-  
Алания  
  
Моргоева А.Г.  
«06» июня 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОУД. 5 Физическая культура**

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

Форма обучения: очная

Курс: 1, на базе основного общего образования

Уровень подготовки: базовый

Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК

Протокол № 10  
от «29» мая 2025 г.

Председатель ЦМК  
 С.С. Томаева

Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования

для специальности

34.02.01 «Сестринское дело» на  
базе основного общего образования

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК

 Рафисов Р.Р.  
от 04.06.2025 г.

**Разработчики:**

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

А.Т. Плиев

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСО-АЛАНИЯ**

**Утверждаю**  
**Зам. Директора по УМР ГБПОУ**  
**«Северо-Осетинский**  
**медицинский колледж» МЗ РСО-**  
**Алания**  
**\_\_\_\_\_Моргоева А.Г.**  
**«06» июня 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОУД. 5 Физическая культура**

**Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»**

**Форма обучения: очная**

**Курс: 1, на базе основного общего образования**

**Уровень подготовки: базовый**

**Владикавказ, 2025 г.**

**Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК**

**Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.**

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

**Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования  
для специальности  
34.02.01 «Сестринское дело» на  
базе основного общего образования  
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 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК, ЛР                                                 | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                  | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                        | <b>94</b>   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                             | <b>72</b>   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                  | <b>22</b>   |
| составление комплексов упражнений                                                                   | 6           |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой                                               | 12          |
| Реферативная работа                                                                                 | 2           |
| Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | 2           |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>                                       |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3             |                                                                                                |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>      |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8             | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                              |
|                                                                   | 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.<br>2.Сущность и ценности физической культуры.<br>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).<br>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового | 2             |                                                                                                |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                         |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                             | образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                         |
|                                             | 1.Двигательная активность и здоровье.<br>2.Норма двигательной активности человека.<br>3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | 2         |                         |
|                                             | 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.<br>5.Ведение дневника самоконтроля           | 2         |                         |
|                                             | 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.<br>3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.      | 2         |                         |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>28</b> |                         |
| <b>Тема 2.1.</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28        |                         |
| <b>Легкая атлетика<br/>один из основных</b> | 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08, |
|                                             | 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                         |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                              |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------|
| <b>и наиболее массовых видов спорта</b> | 3.Эстафетный бег.<br>4.Техника спортивной ходьбы.<br>5.Прыжки в длину.<br>6.Метание гранаты.                                                                                                                                                                                                                               |    | ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28 |                                              |
|                                         | <b>Практические занятия № 1,2</b><br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.<br>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. | 4  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.    |
|                                         | <b>Практическое занятие № 3</b><br>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.<br>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м.<br>Пробегание по дистанции.                                                                   | 2  | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                      |
|                                         | <b>Практические занятия № 4,5</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м.                                                                                                     | 4  |                                              |
|                                         | <b>Практические занятия № 6,7</b><br>Техника бега по пересеченной местности.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники                                                                                                                                                                            | 4  |                                              |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |           |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                                                                                            | двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.                                    |           |                         |
|                                                                                                            | <b>Практическое занятие № 8</b><br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.                                                              | 2         |                         |
|                                                                                                            | <b>Практическое занятие № 9</b><br>К/Н Бег на выносливость :юноши-12 мин;девушки-10 мин                                                                                          | 2         |                         |
|                                                                                                            | <b>Практические занятия № 10,11</b><br>Техника выполнения прыжка с места.<br>Выполнение прыжка «согнув ноги», отталкивание, полет, приземление.                                  | 4         |                         |
|                                                                                                            | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Специальные беговые упражнения.КСУ                                                                                                           | 2         |                         |
|                                                                                                            | <b>Практические занятия 13,14</b><br>Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики                                                                    | 4         |                         |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |                         |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Роль</b><br><b>атлетической</b><br><b>гимнастики</b><br><b>в</b><br><b>развитии</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                             | 10        | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08, |
|                                                                                                            | 1.Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | -         |                         |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                           | 10        |                         |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>физических<br/>качеств человека</b> | <b>Практическое занятие № 15</b><br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.<br>Упражнения на тренажерах.                                                                                                                   | 2         | ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                                |
|                                        | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей<br>Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. К/З<br>отжимания :                                                    | 2         |                                                                             |
|                                        | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.                                                                                                                                                       | 2         |                                                                             |
|                                        | <b>Практическое занятие № 18</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.                                                                                                                                                       | 2         |                                                                             |
|                                        | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Специальные и подводящие упражнения. Страховка.                                                                                                                                                             | 2         |                                                                             |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>38</b> |                                                                             |
| <b>Тема 3.1.<br/>Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | 22        |                                                                             |
|                                        | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | -         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                        | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                          | 22        |                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Практические занятия № 20, 21</b><br>Техника перемещений и владения мячом.<br>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.<br>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.                                                                                           | 4 | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|  | <b>Практические занятия № 22, 23, 24</b><br>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.<br>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Обучение технике штрафных бросков в корзину.                                                                                             | 6 |                                                                             |
|  | <b>Практические занятия № 25, 26</b><br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.                                                                                                                                              | 4 |                                                                             |
|  | <b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</b><br>Техника нападения и защиты.<br>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. | 8 |                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             | 16 |                                                                                |
|                                     | 1.Стойки в волейболе.<br>2.Перемещение по площадке.<br>3.Подача мяча различными способами.<br>4.Прием мяча, передача мяча<br>5. Нападающие удары, блокирование ударов.<br>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | -  | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР<br>9, ЛР 11 |
|                                     | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                           | 16 |                                                                                |
|                                     | <b>Практическое занятие № 31</b><br>Техника стоек и перемещений.<br>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.                                                                                                                            | 2  | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР<br>9, ЛР 11 |
|                                     | <b>Практические занятия № 32, 33, 34</b><br>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.<br>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.<br>Обучение технике подач мяча.                                           | 6  |                                                                                |
|                                     | <b>Практические занятия № 35, 36</b><br>Обучение технике нападающего удара и блокирования.                                                                                                                                                                       | 4  |                                                                                |
|                                     | <b>Практические занятия № 37, 38</b><br>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.<br>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых                                                 | 4  |                                                                                |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | тактических действий в нападении и защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                            |
| <b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>24</b> |                                                            |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br><b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24        |                                                            |
|                                                                                                             | Закрепление техники безопасности на занятиях по функциональной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -         | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                                                             | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24        |                                                            |
|                                                                                                             | <b>Практические занятия № 39, 40, 41</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке.<br>2. <b>Практическое занятие .</b> Передвижение по площадке с элементами степ-аэробики<br><b>Практическое занятие .</b> Развитие силовых качеств.КСУ(комплекс силовых упражнений)<br>К/Н на пресс за 60 сек.девушки: удовл-20;хор-30;отлич-40;юноши :удовл-30;хор-40;отлич-50 | 6         | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                                                             | <b>Практические занятия № 42, 43, 44</b><br>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.                                                                                        | 6         |                                                            |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                         | 3. К/Н отжимания из положения упор-лёжа(девушки):удовл-9;хор-12;отлич-16<br>К/Н подтягивания на высокой перекладине(юноши):удовл-9;хор-10;отлич-13                                                                                                                          |           |  |
|                         | <b>Практические занятия № 45, 46, 47</b><br>Техника дыхательных упражнений во время растяжки<br>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости                                                                                                                          | 6         |  |
|                         | <b>Практические занятия № 48, 49, 50</b><br>Совершенствование скоростно-силовых качеств на скакалке. Развитие мышечной выносливости.<br>К/Н на скакалке за 60 сек девушки удовл-130;хор-140;отлич-150;юноши :удовл-130;хор-140;отлич-150                                    | 6         |  |
| <b>Итоговое занятие</b> | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |  |
|                         | <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b><br>составление комплексов упражнений самостоятельная работа над оздоровительной программой<br>Реферативная работа<br>Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | <b>22</b> |  |
|                         | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>94</b> |  |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **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. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
5. 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
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
11. 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
12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-4

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. ЭБС Лань
2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :

[сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

5. 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>

6. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

9. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

10. Конеева Е.В. 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>

11. Муллер А.Б. 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>

12. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

14. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

15. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд.,

стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

16. 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>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://teoriya.ru) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> | <p>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p> | <p>Экспертное</p> <p>наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p> |
| <p>умения</p> <p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и</p>                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение</p> | <p>состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p> | <p>методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                              |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| их в игровой и<br>соревновательной<br>деятельности, готовность к<br>выполнению нормативов<br>Всероссийского<br>физкультурно-<br>спортивного комплекса<br>«Готов к труду и обороне»<br>(ГТО). |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|