

**Министерство здравоохранения Амурской области  
ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»**

Приложение к ООП  
по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД.08 Физическая культура»**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело

г. Благовещенск  
2024 г.

Рассмотрено на заседании  
ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»  
Председатель ЦМК

 Кошкова С.А.

Протокол № 5 от 24.05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
ГАУ АО ПОО «АМК»  
по научно-методической работе

 Н.В. Лунина

«14» июня 2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 04 июля 2022 г. № 527, и на основе примерной рабочей программы, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

**Организация-разработчик:** Государственное автономное учреждение Амурской области профессиональная образовательная организация «Амурский медицинский колледж»

**Разработчики:**

**Тихоньких А.С. – преподаватель ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**      **стр 4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**      **стр 12**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**      **стр 19**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**      **стр 21**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.08 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы ОУД.08 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам – профессиональной деятельности, <b>Овладение универсальными</b>	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<p><b>учебными познавательными действиями:</b></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области</li> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	---

	<p>жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>и способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
	<p>В области ценности научного познания: - сформированность соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> </ul> <p>осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>в) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оперировать понятиями: рациональная функция, показательная функция, степенная функция, логарифмическая функция, тригонометрические функции, обратные функции; умение строить графики изученных функций, использовать графики при изучении процессов и зависимостей, при решении задач из других учебных предметов и задач из реальной жизни; выражать формулами зависимости между величинами;</li> <li>- уметь оперировать понятиями: тождество, тождественное преобразование, уравнение, неравенство, система уравнений и неравенств, равносильность уравнений, неравенств и систем, рациональные, иррациональные, показательные, степенные, логарифмические, тригонометрические уравнения, неравенства и системы; уметь решать уравнения, неравенства и системы с помощью различных приемов; решать уравнения, неравенства и системы с параметром; применять уравнения, неравенства, их системы для решения математических задач и задач из различных</li> </ul>

	<p>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</p>	<p>областей науки и реальной жизни;</p> <p>- уметь свободно оперировать понятиями: движение, параллельный перенос, симметрия на плоскости и в пространстве, поворот, преобразование подобия, подобные фигуры;</p> <p>уметь распознавать равные и подобные фигуры, в том числе в природе, искусстве, архитектуре;</p> <p>уметь использовать геометрические отношения, находить геометрические величины (длина, угол, площадь, объем) при решении задач из других учебных предметов и из реальной жизни</p>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики</p>

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>-давать оценку новым</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и</li> </ul>

	<p>ситуациям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>-оценивать приобретенный опыт;</li> <li>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	--

**1.2.3 В ходе реализации программы воспитания у обучающихся должны формироваться личностные результаты (далее – ЛР):**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
Занимающий активную позицию по неприятию и противодействию коррупционной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Осознающий себя частью студенческого медицинского сообщества. Понимающий личную ответственность за сохранение имиджа колледжа	<b>ЛР 14</b>
Принимающий корпоративную культуру. Передающий традиции, нормы, сложившиеся в колледже.	<b>ЛР 15</b>
Осознающий ценность человеческой жизни, не принимающий действий, представляющих опасность для жизни и здоровья (суицидальные сайты, форумы потенциальных самоубийц, сайтов, разжигающих национальную рознь и расовое неприятие (экстремизм, национализм, фашизм), сайты, пропагандирующие экстремизм, насилие, девиантные формы поведения, секты)	<b>ЛР 16</b>
Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях	<b>ЛР 17</b>
Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами	<b>ЛР18</b>
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность	<b>ЛР 19</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>83</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>83</b>
Практические занятия	83
<b>2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>12</b>
Практические занятия	12
<b>4. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические работы, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
<i>1 семестр</i>		<b>33/-1/</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на разные дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i> Специальные беговые упражнения /СБУ/ Техника низкого старта, Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 8 ЛР 9
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ. 2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 30м, 60м. 3. СБУ. Финиширование. Бег 100м 4. Эстафетный бег	3/-1/ 2 2 2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техники выполнения ведения мяча и броска мяча в кольцо с места, передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. с основными направлениями развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила баскетбола		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 9

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Стойка игрока. Перемещения. Учебная игра</p> <p>2. Ведение мяча, передачи и на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>3. Бросок одной рукой от плеча. Ведение и передачи мяча.</p> <p>4. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра</p> <p>5. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Правила</p> <p>6. Техника игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>7. Тактические действия игроков в защите. Двусторонняя игра.</p>	2 2 2 2 2 2 2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений и передачи мяча. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов. Правила игры	<i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике перемещений, стоек. Специальные подводящие упражнения передач. Передачи и ведение мяча. Тактика игры в различных ситуациях.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 16, ЛР 10, ЛР 9
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра.</p> <p>2. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра</p> <p>3. Удары по воротам. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>5. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.</p>	2 2 2 2 2	
	<b>2 семестр</b>	<b>50</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>	

<p><b>Тема 4.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижних передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте после перемещения. Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Прием с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение технике прямого нападающего удара.</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 8 ЛР 9</p>
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТБ. Перемещения, стойки, передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра.</li> <li>2. Передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Двусторонняя игра.</li> <li>3. Передачи мяча, Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.</li> <li>4. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра.</li> <li>5. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.</li> <li>6. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра.</li> <li>7. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра</li> </ol>	<p>2 2 2 2 2 2</p>	
<b>Раздел 5</b>	<b>Коньки</b>	<b>6</b>	
<p><b>Тема 5.1.</b> Техника падений и торможений, стойки и ходьбы на коньках, толчка и положение коньков при их наклоне.</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Ходьба по льду, овладения равновесием. виды скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. Обучение технике катанию спиной вперед. Совершенствовать навыки скольжения на одном коньке. Научать выполнять, скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закрепить умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Развитие равновесия на коньках . Техника катания по кругу. Скольжение по прямой и по кругу</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 9</p>

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1.ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия.</p> <p>2. Техника толчка и положение коньков при их наклоне.</p> <p>3. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.</p>	2 2 2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 6.1</b> Правила игры, техники защиты и нападения	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности. Стойки. Перемещения. Техника и тактика игры в нападении.</p> <p><i>Профессионально - ориентированное содержание учебного материала</i></p> <p>Общая физическая подготовка /ОФП/. Составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p>		ОК 01, ОК 08, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Стойки, перемещения.</p> <p>2. ОФП. Подача и прием мяча. Учебная игра.</p> <p>3. Техника защиты. ОФП. Учебная игра.</p> <p>4. Техника игры в нападении. ОФП. Учебная игра</p> <p>5. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Учебная игра</p>	2 2 2 2 2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	

<b>Тема 7.1.</b> Бег на разные дистанции	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование и закрепление техники выполнения здоровьесберегающих упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Обучение техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 и 3000 метров.</p> <p><i>Профессионально - ориентированное содержание учебного материала</i></p> <p>Повышение уровня ОФП. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 14, ЛР 16, ЛР 9
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ</li> <li>2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 100м, 500 м.</li> <li>3. ТБ. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».</li> <li>4. ОФП. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».</li> <li>5. ОФП, СБУ, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>6. СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>7. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.</li> <li>8. Бег 2000м (д) и 3000м (ю) без учета времени.</li> <li>9. Бег на длинные дистанции 2000 и 3000 метров с учётом времени.</li> </ol>	2 2 2 2 2 2 2 2 2	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

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

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные,

рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс,2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

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

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам: [сайт]. - URL: <http://window.edu.ru/>. - Текст: электронный.

4. Национальная электронная библиотека: [сайт]. - URL: <http://нэб.рф/>. - Текст: электронный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Р 1, Тема 1.1 Р 2, Тема 2.1 Р 3, Тема 3.1 Р 4, Тема 4.1 Р 6, Тема 6.1 Р 7, Тема 7.1</p>	<p>- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p>

<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Тема 1.1 Р 2, Тема 2.1 Р 3, Тема 3.1 Р 4, Тема 4.1 Р 5, Тема 5.1 Р 7, Тема 7.1</p>	<p>- демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
---	--	---

<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Тема 1.1 Р 2, Тема 2.1 Р 3, Тема 3.1 Р 4, Тема 4.1 Р 5, Тема 5.1 Р 6, Тема 6.1 Р 7, Тема 7.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачетесамоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>
--	--	--