

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

Приложение к ООП  
по специальности  
31.02.01 Лечебное дело

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

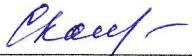
**«СГ.04 Физическая культура»**

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

г. Благовещенск  
2025 г.

Рассмотрено на заседании  
ЦМК общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦМК

 Кошкова С.А.

Протокол № 5 от «30» мая 2025 г.

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

 Н.В. Лунина

«16» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 31.02.01 Лечебное дело составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, и утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526, на основе примерной рабочей программы, разработанной: ОГБПОУ «Рязанский медицинский колледж», ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж», ГБПОУ «Московский областной медицинский колледж № 2», БПОУ Омской области «Медицинский колледж», ГАПОУ «Липецкий медицинский колледж»

**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***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр 12</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр 19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр 21</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН 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 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

**1.3. 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
Заботящийся 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 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>176</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>1. Основное содержание</b>	176
Теоретическое обучение	10
Практические занятия	166
<b>2. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
	<i>1 семестр</i>	<b>34</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала</i> Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. Специальные беговые упражнения /СБУ/ Техника низкого старта, Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка		ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 8 ЛР 9
<b>Тема 1.2</b> Бег на разные дистанции.	<i>Теоретическое обучение:</i> 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. <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	2 2 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 –		ОК 04, ОК 08, ЛР 15, ЛР 9

	2 шага – бросок». Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Овладение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила баскетбола		
	<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. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра</p> <p>4. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Правила</p> <p>5. Техника игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>6. Отработка навыков судейства в баскетболе.</p> <p>7. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.</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 04, ОК 08, ЛР 16, ЛР 9
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра.</p> <p>2 Удары по воротам. Двусторонняя игра.</p> <p>3. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.</p> <p>5. Отработка навыков судейства в футболе.</p>	2 2 2 2 2	
	<b>2 семестр</b>	<b>38</b>	

Раздел 4.	Волейбол	12	
<b>Тема 4.1</b> Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала:</i> Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. 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.		ОК 04, ОК 08, ЛР 8 ЛР 9
<b>Тема 4.2</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижних передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	<i>Теоретическое обучение:</i> 1. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. <i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Перемещения, стойки, передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. 2. Передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Двусторонняя игра. 3. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра. 4. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 5. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра.	2 2 2 2 2	
Раздел 5	Коньки	6	
<b>Тема 5.1.</b> Техника падений и торможений, стойки и ходьбы на коньках, толчка и положение коньков при их наклоне.	<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.		ОК 04, ОК 08, ЛР 10, ЛР 9

	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		
	<i>Практические занятия:</i> 1.ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. 2. Техника толчка и положение коньков при их наклоне. 3. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.	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	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности. Стойки. Перемещения. Техника и тактика игры в нападении. <i>Профессионально - ориентированное содержание учебного материала</i> Общая физическая подготовка /ОФП/. Составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Стойки, перемещения. 2. ОФП. Подача и прием мяча. Учебная игра. 3. Техника защиты. ОФП. Учебная игра. 4. Техника игры в нападении. ОФП. Учебная игра 5. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Учебная игра	2 2 2 2 2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	

Тема 7.1. Бег на разные дистанции	Содержание учебного материала: 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.		ОК 04, ОК 08, ЛР 14, ЛР 9
	<p>Практические занятия:</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. ОФП. ТБ. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».</li> <li>4. СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>5. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.</li> </ol>	2 2 2 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
	<b>3 семестр</b>	<b>22</b>	
<b>Раздел 8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
Тема 8.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Специальные беговые упражнения /СПБ/ Техника низкого старта,		ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9

<b>Тема 8.2.</b> Бег на разные дистанции.	Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка.		
	<p><i>Теоретическое обучение:</i></p> <p>1. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ.</p> <p>2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 30м, 60м.</p> <p>3. СБУ. Финиширование. Бег 100м</p>	2 2 2 2	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Техники выполнения ведения мяча и броска мяча в кольцо с места, передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<p><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 техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила баскетбола</p>		ОК 04, ОК 08, ЛР 14, 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. Передачи мяча в тройках. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.</p>	2 2 2 2	
<b>Раздел 10</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>	

<p><b>Тема 10.1.</b> Техника перемещений и передачи мяча. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов. Правила игры</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике перемещений, стоек. Специальные подводящие упражнения передач. Передачи и ведение мяча. Тактика игры в различных ситуациях.</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9</p>
	<p><i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра. 2. Удары по воротам. Двусторонняя игра. 3. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.</p>	<p>2 2 2</p>	
	<p><b>4 семестр</b></p>		<p><b>20</b></p>
<p><b>Раздел 11.</b></p>	<p><b>Волейбол</b></p>	<p><b>6</b></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 04, ОК 08, ЛР 10, ЛР 9</p>
<p><b>Тема 11.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижних передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.</p>	<p><i>Практические занятия:</i> 1. Передачи мяча, Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 2. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра. 3. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра. Нападающий удар. Блокирование.</p>	<p>2 2 2</p>	

<b>Раздел 12</b>	<b>Коньки</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Техника падений и торможений, стойки и ходьбы на коньках, толчка и положение коньков при их наклоне.	<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 катания 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		ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<i>Практические занятия:</i> 1.ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. Техника толчка и положение коньков при их наклоне. 2. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.	2 2	
<b>Раздел 13</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 13.1</b> Правила игры, техники защиты и нападения	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности. Стойки. Перемещения. Техника и тактика игры в нападении. Общая физическая подготовка /ОФП/. <i>Профессионально – ориентированное содержание учебного материала</i> Повышение уровня ОФП. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 04, ОК 08, ЛР 8 ЛР 9

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Стойки, перемещения. Подача и прием мяча. Техника и тактика игры в защите и нападении. ОФП. Учебная игра.</p> <p>2. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.</p>	2 2	
<b>Раздел 14</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 14.1.</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 04, ОК 08, ЛР 8, ЛР 9
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ. Стартовый разгон. Бег 100м, 500м.</p> <p>2. ТБ. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».</p> <p>3. СБУ. ОФП. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Эстафетный бег, кроссовая подготовка.</p>	2 2 2	
	<b>5 семестр</b>	<b>28</b>	
<b>Раздел 15</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 15.1.</b> Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала.</i> Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		ОК 04, ОК 08, ЛР 7,

	<p>Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Специальные беговые упражнения /СПБ/ Техника низкого старта, Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка.</p>		ЛР 9
<p><b>Тема 15.2.</b> Бег на разные дистанции.</p>	<p><i>Теоретическое обучение:</i></p> <p>1. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни</p> <p>2. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ.</p> <p>2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 30м, 60м.</p> <p>3. СБУ. Финиширование. Бег 100м</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Раздел 16.</b></p>	<p><b>Баскетбол</b></p>	<p><b>8</b></p>	
<p><b>Тема 16.1.</b> Техники выполнения ведения мяча и броска мяча в кольцо с места, передачи мяча в движении.</p>	<p><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</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ЛР 14, ЛР 9</p>
	<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>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	4. Передачи мяча в тройках. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Техника игры в защите. Тактические действия игроков в защите.	2	
<b>Раздел 17</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 17.1.</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 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра. 2. Удары по воротам. Двусторонняя игра. 3. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.	2 2 2	
	<b>6 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 18</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
	<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.		ОК 04, ОК 08, ЛР 8 ЛР 9
<b>Тема 18.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижних передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Перемещения, стойки, передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. 2. Передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Двусторонняя игра. 3. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра.	2 2 2	

	4. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 5. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра.	2 2	
<b>Раздел 19</b>	<b>Коньки</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 19.1.</b> Техника падений и торможений, стойки и ходьбы на коньках, толчка и положение коньков при их наклоне.	<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 катания 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		ОК 04, ОК 08, ЛР 10, ЛР 9
	<i>Практические занятия:</i> 1.ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. 2. Техника толчка и положение коньков при их наклоне. 3. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.	2 2 2	
<b>Раздел 20</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 20.1</b> Правила игры, техники защиты и нападения	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности. Стойки. Перемещения. Техника и тактика игры в нападении. <i>Профессионально - ориентированное содержание учебного материала</i> Общая физическая подготовка /ОФП/. Составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и		ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9

	телосложения		
	<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 и тактика игры в нападении. ОФП. Учебная игра</p>	2 2 2 2	
<b>Раздел 21</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 21.1.</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>		ОК 04, ОК 08, ЛР 14, ЛР 9
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ</p> <p>2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 100м, 500 м.</p> <p>3. ОФП. ТБ. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».</p> <p>4. СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>5. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.</p>	2 2 2 2 2	
	<i>Дифференцированный зачёт</i>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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. - 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 зарегистрир. 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. - 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 учебной дисциплины

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

<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Тема 1.1, 1.2 Р 2, Тема 2.1 Р 3, Тема 3.1 Р 4, Тема 4.1,4.2 Р 5, Тема 5.1 Р 6, Тема 6.1 Р 7, Тема 7.1 Р 8, Тема 8.1,8.2 Р 9, Тема 9.1 Р 10, Тема 10.1 Р 11, Тема 11.1 Р 12, Тема 12.1 Р 13, Тема 13.1 Р 14, Тема 14.1 Р 15, Тема 15.1,15.2 Р 16, Тема 16.1 Р 17, Тема 17.1 Р 18 Тема 18.1 Р 19 Тема 19.1 Р 20 Тема 20.1 Р 21 Тема 21.1	- демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
---	---	--

<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, 1.2 Р 2, Тема 2.1 Р 3, Тема 3.1 Р 4, Тема 4.1,4.2 Р 5, Тема 5.1 Р 6, Тема 6.1 Р 7, Тема 7.1 Р 8, Тема 8.1,8.2 Р 9, Тема 9.1 Р 10, Тема 10.1 Р 11, Тема 11.1 Р 12, Тема 12.1 Р 13, Тема 13.1 Р 14, Тема 14.1 Р 15, Тема 15.1,15.2 Р 16, Тема 16.1 Р 17, Тема 17.1 Р 18 Тема 18.1 Р 19 Тема 19.1 Р 20 Тема 20.1 Р 21 Тема 21.1</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 зачете самоконтроля</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>
--	--	---