

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

Приложение к ООП  
по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 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 учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, и на основе примерной рабочей программы, разработанной: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж № 1», Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное учреждение «Медицинский колледж имени В.М. Бехтерева».

**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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, 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, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <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 учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</li> <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>работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>– 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).</li></ul>	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<b>114</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	<b>114</b>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
	<i>1 семестр</i>	<b>26</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
Тема 1.1. 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 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	<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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
Тема 2.1. 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		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.

	баскетбола		
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Стойка игрока. Перемещения. Учебная игра 2. Ведение мяча, передачи и на месте и в движении. Учебная игра. 3. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра 4. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Правила 5. Техника игры в защите. Двусторонняя игра.	2 2 2 2 2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Футбол</b>	<b>8</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 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра. 2 Удары по воротам. Двусторонняя игра. 3. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. 4. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.	2 2 2 2	
	<b>2 семестр</b>	<b>40</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</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 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.</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. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра.</li> <li>4. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.</li> <li>5. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра.</li> </ol>	<p>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 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.</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 04, ОК 06,ОК 08, ПК 3.2.,ПК 4.6.
	<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>14</b>	

Тема 7.1. 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 здоровье сберегающих 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	<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</li> <li>4. ОФП. ТБ. 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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические работы, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<b>3 семестр</b>	<b>22</b>	
<b>Раздел 8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Бег на разные дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i> Специальные беговые упражнения /СПБ/ Техника низкого старта, Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ. 2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 30м, 60м. 3. СБУ. Финиширование. Бег 100м	2 2 2	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</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	<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 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.

	<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> <p>5. Техника игры в защите. Тактические действия игроков в защите. Двусторонняя игра.</p>	2 2 2 2 2	
<b>Раздел 10</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 10.1.</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 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	<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. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.</p>	2 2 2	
	<b>4 семестр</b>		<b>26</b>
<b>Раздел 11.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	

<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>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 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.</p>
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча, Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.</li> <li>2. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра.</li> <li>3. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра.</li> <li>4. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра</li> </ol>	<p>2 2 2 2</p>	
<b>Раздел 12</b>	<b>Коньки</b>	<b>6</b>	
<p><b>Тема 12.1.</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 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.</p>
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия.</li> <li>2. Техника толчка и положение коньков при их наклоне.</li> <li>3. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним,</li> </ol>	<p>2 2 2</p>	

	то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.		
<b>Раздел 13</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 13.1</b> Правила игры, техники защиты и нападения	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности. Стойки. Перемещения. Техника и тактика игры в нападении. Общая физическая подготовка /ОФП/.</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 06,ОК 08, ПК 3.2.,ПК 4.6.
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Стойки, перемещения. Подача и прием мяча.</p> <p>2. Техника и тактика игры в защите и нападении. ОФП. Учебная игра.</p>	2 2	
<b>Раздел 14</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</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 06,ОК 08, ПК 3.2.,ПК 4.6.

	<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>4. Эстафетный бег, кроссовая подготовка. ОФП.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><i>Дифференцированный зачёт</i></p>		

### **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 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. - 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

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное 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> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

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