

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к ОППССЗ по специальности
34.02.01 Сестринское дело

краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Владивостокский базовый медицинский колледж»
(КГБПОУ «ВБМК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело
Форма обучения: очная
на базе среднего общего образования
Срок освоения ООППССЗ 1 г. 10 мес.

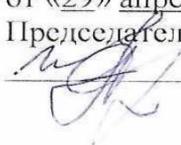
РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК социально-гуманитарных
и математических дисциплин КГБПОУ
«ВБМК»

Протокол № 8

от «29» апреля 2025г.

Председатель ЦМК


И.А.Стенапова

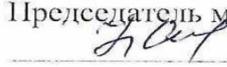
СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 3

«13» мая 2025г.

Председатель методического совета


Н.В.Ананьина

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Составитель:

А.А.Заговалко, преподаватель Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Экспертиза:

М.О.Лановлюк, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК»;

А.П.Тян, преподаватель высшей квалификационной категории Спасского филиала КГБПОУ «ВБМК»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 30 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 33 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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 по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|--|---|--|
| <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p> | <p>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 112 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 102 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 102 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет (I-III семестры, дифференцированный зачет (IV семестр)) | - |

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 в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности | | 8 +2=10 | |
| Тема 1.1. <i>Основы формирования физической культуры личности.</i> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2.Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| Тема 1.2. <i>Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</i> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Двигательная активность и здоровье.</p> <p>2.Норма двигательной активности человека.</p> <p>3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> | 2 | |
| Тема 1.3. <i>Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</i> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля.</p> | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Составить комплекс физических упражнений | 2 | |
| Тема 1.4. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. | 2 | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | | 30 | |
| Тема 2.1. <i>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.</i> | Содержание учебного материала | 30 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Прыжки в высоту. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты. 7. Толкание ядра. | | |
| | В том числе практических занятий | 30 | |
| | Практическое занятие № 1. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по легкой атлетике; – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка уровня физических способностей (силы, быстроты, выносливости); – медленный бег. | 2 | |
| | Практическое занятие № 2. <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i> – общеразвивающие упражнения; | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника низкого старта; – стартовое ускорение; – бег по дистанции; – финиширование; – финишный бросок в шаге, в беге; – виды прыжков; – техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; – прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега; – медленный бег. | | |
| | <p>Практическое занятие № 3. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – бег с низкого старта на максимальной скорости 60м.; – повторный бег на отрезках 120м.; – бег 60м. с финишированием; – прыжки в длину с разбега через шнур; – прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки; – прыжки с повышенной скоростью разбега; – прыжки в затрудненных условиях; – прыжки с полного разбега на максимальный результат; – медленный бег. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 4. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на 100м.; – выполнение контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги»; <p>подвижные игры.</p> | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 5. <i>Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника бега на средние дистанции; – бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением; – бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением; – бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м.; – бег по прямой с входом в поворот; – бег по повороту с выходом на прямую; – виды метаний; – техника метания гранаты; – техника разбега; – имитация метания гранаты на месте, с разбега; – метание облегченных снарядов; – медленный бег. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 6. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника высокого старта; – старт, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции; – старт, стартовое ускорение из различных исходных положений; – финиширование, финишный бросок в шаге, в беге; – бег 1000м. в среднем темпе; – метание облегченных, утяжеленных снарядов; – метание гранаты с укороченного разбега; – метание гранаты на точность; – метание гранаты на дальность; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – медленный бег. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 7. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 800м. Оценка техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – выполнение контрольного норматива – бег 1000м. девушки, 2000м. юноши, мин, с. – выполнение контрольного норматива - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность; – выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростно-силовые качества; – медленный бег. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 24. <i>Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – виды эстафет; – техника передачи эстафетной палочки; – техника бега на всех этапах эстафеты; – эстафета 4x50; – виды прыжков в высоту; – техника прыжка в высоту способом «перешагивание»; – техника отталкивания; – техника разбега; – техника перехода через планку; – техника приземления; – медленный бег. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 25. <i>Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – передача эстафетной палочки в парах, в колоннах; – передача эстафетной палочки в движении; – передача эстафетной палочки в неограниченном коридоре, в ограниченном; – эстафета 4x50м. с разными партнерами с учетом зон передачи; – эстафетный бег 4x100м.; – бег по разбегу, отталкивание через 2, 4, 6 шагов в беге; | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – бег по разбегу в секторе с пробеганием вдоль планки; – бег по разбегу с последующим отталкиванием перед планкой; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – медленный бег. | | |
| | <p>Практическое занятие № 26. <i>Оценка техники эстафетного бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива – эстафетный бег 4x100м.; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с заниженной планкой; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – медленный бег. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 27. <i>Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание»; – техника толкания ядра; – держание и выталкивание снаряда; – толкание снаряда с места; – скачкообразный разбег; – финальное усилие; – толкание снаряда из круга в сектор; – медленный бег. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 32. <i>Совершенствование техники толкания ядра. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – толкание облегченного снаряда; – толкание снаряда из круга в сектор; – бег по пересеченной местности – 2000м.; | 2 | |

| | | | |
|---|--|----|--|
| | – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; | | |
| | Практическое занятие № 33. <i>Оценка техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i> | 2 | |
| | – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка техники толкания ядра; – медленный бег 2000м.; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса упражнений на растяжку. | | |
| | Практическое занятие № 34. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i> | 2 | |
| | – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – пробегание дистанции 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. | | |
| | Практическое занятие № 35. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i> | 2 | |
| | – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса силовых упражнений; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 20 | |
| Тема 3.1 <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Волейбол.</i> | Содержание учебного материала | 20 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Поддача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча различными способами. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков. | | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | В том числе практических занятий | 20 | |
| | Практическое занятие № 8. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости. – инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях волейболом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по волейболу; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места; – эстафеты с различными видами перемещений. | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху. Развитие ловкости. – общеразвивающие упражнения; – выпады: вперед, в сторону; – остановки: скачком, шагом, двумя сверху; – падения; – подготовительные упражнения с набивными, баскетбольными мячами; – подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении; – набрасывание мяча с партнером; – передача мяча после набрасывания партнером; – прием и передача мяча в парах; – прием и передача мяча в стену; – прием и передача мяча в колоннах с перемещением, через сетку; – подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 10. <i>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передач мяча снизу. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху; – прием и передача мяча в парах, тройках, колоннах, через сетку; – прием и передача над собой, в движении, за голову, с поворотами; – подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу: исходное положение, имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны, после передвижения шагом, бегом, остановок шагом, скачком; – прием подвешенного мяча стоя на месте, с выпадом, в передвижении; – прием после набрасывания партнером; – прием после набрасывания партнером с изменением направления, траектории; – прием после набрасывания партнером. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 11. <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – прием и передача мяча сверху по мишеням с места, в движении, в заданную зону, в прыжке, кулаком; – серийные прием и передача мяча снизу над собой после собственного набрасывания; – прием и передача мяча снизу в стену; – прием и передача мяча снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории; – прием и передача мяча снизу в колоннах, через сетку, от сетки; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 36. <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Подачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – прием и передача мяча сверху и снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки; – виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя; – подача мяча с укороченного расстояния, без сетки, через сетку; – подача мяча через сетку; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 37. <i>Оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. – подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией. – подача мяча в заданную зону. – силовая подача мяча. – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 38. <i>Совершенствование техники подач. Атакующий удар. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией, в заданную зону. – виды нападающего удара: по ходу разбега, с поворотом туловища, боковые, обманные, с переводом. – разбег – толчок – прыжок – приземление. – выпрыгивание – замах – удар. – имитация атакующего удара. – самонабрасывание – атакующий удар. – учебно-тренировочная игра. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 39. <i>Оценка техники подачи мяча. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники подачи мяча; – виды блокирования: одиночное, групповое; – постановка рук; – выпрыгивание – приземление, перемещения вдоль сетки; – имитация блокирования в прыжке с места, с разбега; – блокирование мяча у сетки с места, с разбега; – атакующий удар на сетке с передачи партнера справа, слева, прямо; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 40. <i>Совершенствование техники атакующего удара и блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – атакующий удар из различных положений; – атакующий удар в заданном направлении; – блокирование мяча во время атакующего удара; – блокирование мяча одиночное, групповое; – действия либеро на площадке; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 41. <i>Совершенствование технических и тактических действий игры. Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – тактические действия нападающих; – тактические действия защитников; – тактика игры при расстановке «3 - 3»; – тактика игры при расстановке «4 - 2»; | 2 | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | – учебно-тренировочная игра; – выполнение комплекса силовых упражнений. | | |
| Раздел 4. Гимнастика. | | 12 | |
| Тема 4.1. <i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i> | Содержание учебного материала | 12 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Акробатика. 3. Упражнения на бревне. | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Практическое занятие № 12. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по гимнастике; – классификация видов гимнастики; – перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении; – общеразвивающие упражнения; – эстафеты. | 2 | |
| Практическое занятие № 13. <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</i> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты; – кувырок вперед из исходного положения упор присев; – кувырок назад из исходного положения упор присев; – мост из положения лежа на спине; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – прыжок на бревно; – положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты, | 2 | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | прыжки, соскоки. | | |
| | <p>Практическое занятие № 14. <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты; – кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот; – кувырок вперед ноги врозь; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 15. <i>Акробатическая комбинация. Комбинация упражнений на бревне. Совершенствование техники. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь; – длинный кувырок вперед; – кувырок прыжком; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | <p>Практическое занятие № 16. <i>Оценка техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива - акробатическая комбинация; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива - комбинация упражнений на бревне. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 17. <i>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание); – комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. | 2 | |
| Раздел 5. Баскетбол. | | 12 | |
| Тема 5.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр.</i> Баскетбол. | Содержание учебного материала | 12 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами. 4.Ловля мяча. 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков. | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | <p>Практическое занятие № 18. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника перемещений. Техника владения мячом. Ведение мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях баскетболом; | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по баскетболу; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – ускорение из различных положений, рывок с изменением направления; – прыжки, остановки, повороты; – ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой; – ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние; – ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; – эстафеты с различными видами перемещений и передач. | | |
| | <p>Практическое занятие № 19. <i>Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения. Броски в корзину. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – бег, рывок, остановки, повороты, прыжки; – финты. Финт на рывок – рывок; – ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колонах; – скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; – обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча; – броски в корзину двумя руками, одной сверху, от груди, снизу; – броски в корзину с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока; – броски в корзину с места, в движении, в прыжке; ближние, средние, дальние; | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</p> | | |
| | <p>Практическое занятие № 20. <i>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков. Штрафной бросок. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – ловля и передача мяча; – ведение мяча; – сочетание приемов ловля – ведение – передача; – сочетание приемов ведение – бросок в корзину; – финты и сочетание приемов; – штрафной бросок; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 21. <i>Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Тактика игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива – ведение мяча; – штрафной бросок; – индивидуальные тактические действия в защите, в нападении; – групповые тактические действия в защите, в нападении; – учебно-тренировочная игра; | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 22. <i>Оценка техники штрафного броска. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – выполнение контрольного норматива – штрафной бросок. – индивидуальные тактические действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> - действия игрока без мяча; - действия игрока с мячом. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - отрыв от опекающего круговой, S-образный, V- образный; - атака корзины. – индивидуальные тактические действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> - действия против игрока без мяча; - действия против игрока с мячом. - противодействие выходу, отрыву; - противодействие атаки. – групповые тактические действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков (заслон, наведение, пересечение). – групповые тактические действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, отбор мяча). – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. – учебно-тренировочная игра. | | |
| | <p>Практическое занятие № 23. <i>Совершенствование технических приемов и тактических действий игры. Развитие быстроты и ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – передачи, ведения, броски мяча. – ситуационные тактические моменты игры. – учебно-тренировочная игра | 2 | |
| Раздел 6. Туризм | | 8 | |
| Тема 6.1. <i>Общие принципы спортивного туризма.</i> | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 2. Ориентирование. 3. Бивачные работы. 4. Перемещение по местности. | | |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | <p>Практическое занятие № 28. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом; | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по туризму; – виды туризма; – сведения о туристическом снаряжении, питании; – сбор рюкзака; – общеразвивающие упражнения; – подводящие упражнения; – бег переменный с ходьбой по пересеченной местности. | | |
| | <p>Практическое занятие № 29. <i>Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – способы ориентирования на местности; – топографические обозначения; – чтение топографической карты; – азимут; – определение дистанции при помощи глазомера; – организация бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ); – общеразвивающие упражнения; – подводящие упражнения; – переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 30. <i>Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентирование на местности; – определение азимута; – определение дистанции при помощи глазомера; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – передвижение по азимуту; – способы передвижения на различных участках местности; – способы преодоления различных препятствий; – способы переправ; | 2 | |

| | | | | |
|--|-------------|--|----|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – виды страховки и самостраховки; – виды узлов и способы их применения; – преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой. | | |
| | | <p>Практическое занятие № 31. Итоговое занятие по разделу «Туризм».</p> <ul style="list-style-type: none"> – общеукрепляющие упражнения; – подготовительные упражнения; – выполнение контрольного норматива включающего в себя полосу препятствий с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> - чтение карты, ориентирование, передвижение по азимуту; - передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, переправы; - вязание узлов; - бивачные работы (или поход). | 2 | |
| Раздел 7. Бадминтон. | | | 10 | |
| Тема <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Бадминтон.</i> | 7.1. | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | | 1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и воланом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков. | | |
| | | В том числе практических занятий | 10 | |
| | | <p>Практическое занятие № 42. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по бадминтону. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом. Техника ударов и подач. Развитие скоростных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по бадминтону; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом; – хватка ракетки; – отбивание волана ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – удары сверху, снизу, справа, слева; – смэш: имитация движения, высокий далёкий удар, плоский далёкий удар, укороченный удар, короткий удар, плоский укороченный удар; – виды подач: короткая, далекая высокая; – учебно-тренировочная игра. | | |
| | <p>Практическое занятие № 43. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подач. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – удары сверху, снизу, справа, слева. Смэш высокий далёкий, плоский далёкий, укороченный, короткий, плоский укороченный; – подачи: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача; – защитная тактика игры; – атакующая тактика игры; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 44. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – различные виды подач, сочетание ударов; – тактика защитной игры против игрока нападающего стиля; – тактика защитной игры против игрока защитного стиля; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | <p>Практическое занятие № 45. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Парная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – правила парной игры; – тактика парной игры в нападении; – тактика парной игры в защите; – учебно-тренировочная игра; – выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 46. <i>Оценка техники игры в бадминтон. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники игры в бадминтон; – учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Раздел 8. Настольный теннис. | | 10 | |
| <p>Тема 8.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Настольный теннис.</i></p> | Содержание учебного материала | 10 | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p> |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и мячом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков. | | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | <p>Практическое занятие № 47. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – требования программы и нормативы по настольному теннису; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом; – хватка ракетки: вертикальная, горизонтальная; – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – эстафеты с различными видами передвижений, с теннисной ракеткой и мячом. | | |
| | <p>Практическое занятие № 48. <i>Совершенствование техники владения ракеткой и мячом. Техника ударов. Техника подачи. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения. – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх на время, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения; – толчок мяча; – срезка слева; <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. –срезка справа: <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара; –срезка слева, справа у стола с партнером. –накат слева, справа у стола с партнером. –виды подачи: маятник, веер. –учебно-тренировочная игра; –выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 49. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подачи. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – срезка слева, справа, накат слева, справа; – подачи в стенку, в мишень, на столе с партнером; – различные виды подач, сочетание передач; – топ-спин справа, слева, быстрый, зависающий, боковой топ-спин; – перекрутка; <p>учебно-тренировочная игра.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 50. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – различные виды подач, сочетание передач; – тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля; – тактика атакующей игры против игрока защитного стиля; <p>–учебно-тренировочная игра.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 51. <i>Оценка техники игры в настольный теннис. Тактика парной игры. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –общеразвивающие упражнения; –подготовительные упражнения; –подводящие упражнения; –выполнение контрольного норматива – техника игры в настольный теннис; –правила, судейство, расстановка в парной игре; –способы передвижения в паре: <ul style="list-style-type: none"> - линейный; - Т-образный; - И-образный; - О-образный; - Л-образный. | 2 | |

| | | | |
|---|----------------------------|------------|--|
| | учебно-тренировочная игра. | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) | | - | |
| Всего: | | 112 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Оборудование и инвентарь спортивного зала

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9.
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
5. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
6. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
8. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер.— Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
9. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406>
2. Безбородов, А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А.В.Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный //Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
4. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е.А.Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
5. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
7. Орлова, Л.Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886- 6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/166937>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей
8. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А.Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>
10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В.Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт,

2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

3. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | | |
|--|---|--|
| <p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота; - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий;</p> <p>занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p> |
| <p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение нормативов общей физической подготовки. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - 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). | | |
|--|--|--|

Лист изменений и дополнений
в рабочую программу учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура»
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

| | |
|---|--------------|
| <i>№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением</i> | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: | |

_____/_____
подпись *Инициалы, фамилия внесшего изменения*

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК № ____

Протокол № ____ «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК: _____/_____
подпись *Инициалы, фамилия*