

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБПОУ  
«Саянский медицинский колледж»  
Е.Н. Третьякова  
30 \_\_\_\_\_ 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Базовый уровень**

*общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело*


Саянск  
2024

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Саянский медицинский колледж»

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Саянский медицинский колледж»

**ОДОБРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательного цикла  
Председатель

 И.В. Пыжьянова  
« 30 » августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе ОГБПОУ  
«Саянский медицинский  
колледж»

 О.И. Комолкина  
« 30 » августа 2024 г.

**Составитель:** Белокопытов Д.Н., преподаватель ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Рабочая программа разработана на основе документов:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022г. № 527.
- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 17 мая 2012г. № 413.
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» базовый уровень для профессиональных образовательных организаций, утвержденной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» протокол № 14 от 30 ноября 2022г.
- локального нормативного акта «Положение о рабочей программе дисциплины и профессионального модуля ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».
- учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>9</b>  |
| <b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>14</b> |
| <b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |
| <b>5.ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ</b>  | <b>16</b> |

## **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, изучается обучающимися на базе основного общего образования на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

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

#### **1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|---|--|---|
|   | Общие  | Дисциплинарные <sup>1</sup>   |
| <b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> </ul> <p>способность их использования в познавательной и социальной практике</p>   |  |
| <p><b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |
| <p><b>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</b></p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,</li> </ul>   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p> | <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> |   | <p>активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурнооздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
| <p><b>Профессиональные компетенции</b></p>  | <p><b>Планируемые результаты обучения</b></p>   |   |  |
| <p><b>ПК 3.2. Пропагандировать</b></p>  | <p><b>Практический опыт</b></p>   | <p><b>Умения</b></p>  | <p><b>Знания</b></p>   |
|   | <p>проведения работы по формированию и</p>  | <p>- формировать общественное мнение в пользу здорового</p> | <p>- принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья;</p>   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>здоровый образ жизни</b>   | реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;<br>- информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ | - факторы, способствующие сохранению здоровья;<br>- формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;<br>- программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ |
| <b>ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.</b> | проведения мероприятий медицинской реабилитации  | выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации  | порядок медицинской реабилитации   |

В результате освоения программы дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

| <b>Код результатов</b> | <b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>  |
|------------------------|---|
| ЛР 01                  | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.  |
| ЛР 04                  | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».   |
| ЛР 09                  | 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 11                  | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.   |



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                           | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>   | <b>90</b>            |
| <b>В т.ч.</b>                                       |                      |
| <b>Основное содержание</b>                          | <b>78</b>            |
| В т.ч.  |                      |
| Теоретическое обучение                              | 4                    |
| Практические занятия                                | 74                   |
| Самостоятельная работа                              | 12                   |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>   |                      |
| В т.ч.  |                      |
| Теоретическое обучение                              |                      |
| Практические занятия                                |                      |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | <b>2</b>             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| 1   | 2   | 3             | 4  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>  |   | <b>4</b>      |  |
| <b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2             | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                           |
|   | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |               |  |
|   | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |               |  |
| <b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2             | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                           |
|   | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.   |               |  |
|   | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   |               |  |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |   |               |  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |   | <b>74</b>     |  |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
| <b>Методико-практические занятия</b>  |   |           |  |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | <b>14</b> |  |
| <b>Тема 2.1 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |  |
|   | 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |           |  |
| <b>Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |  |
|   | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения            |           |  |
|   | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности   |           |  |
| <b>Тема 2.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |  |
|   | 4-8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  |           |  |
| <b>Основное содержание</b>  |   | <b>58</b> |  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>   |   | <b>58</b> |  |
| <b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |  |
|   | 9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. |           |  |
| <b>Тема 2.7 (2)</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 06, ОК   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Аэробика</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  | 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11                  |
|   | 10. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).   |           |   |
| <b>Тема 2.7 (3)<br/>Атлетическая гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |   |
|   | 11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.   |           |   |
|   | 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.   |           |   |
| <i>2.8 Спортивные игры (практические занятия 13-22)</i>   |   | <b>12</b> |   |
| <b>Тема 2.8 Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b> | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>12</b> |   |
|   | 13. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |           |   |
|   | 14-16. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |           |   |
|   | 17-18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |           |   |
| <b>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |   |
|   | 19. Правила игры в Русскую лапту, учебная игра  |           |   |
|   | 20-21. Ускорения и пробежки. Игра «Попади в круг», бег с ускорением, перебежки. учебная игра  |           |   |
|   | 22. Удары по лежащему и подброшенному мячу, ловля мяча, перебежки. учебная игра   |           |   |
| <b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,          |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>20</b> |   |
|   | 23. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   |           |   |
|   | 24. Совершенствование техники спринтерского бега  |           |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | 25-26. <b>Совершенствование техники бега</b> (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  |           | ЛР 11   |
|   | 27. <b>Совершенствование техники эстафетного бега</b> (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                   |           |   |
|   | 28. <b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>   |           |   |
|   | 29. <b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>  |           |   |
|   | 30. <b>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</b>                                       |           |   |
|   | 31-32. <b>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |           |   |
| <b>Тема 2.10<br/>Плавание</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |   |
|   | 33. <b>Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания</b> (кроль на груди, на спине; брасс)                    |           |   |
|   | 34. <b>Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов</b>   |           |   |
|   | 35. <b>Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего</b>   |           |   |
|   | 36. <b>Развитие физических способностей средствами плавания.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания                  |           |   |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)</b>                         |   | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.3, 4.2,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11         |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>- <b>написание рефератов</b><br>- <b>ведение дневника самоконтроля</b> |   | <b>12</b> | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.3, 4.2,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11         |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>90</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- спортивный инвентарь: гантели, лыжный инвентарь, скакалки, секундомер, ракетки для настольного тенниса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с
- 2.Епифонов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник (электронный ресурс).М:Гэотар,2016г

##### 3.2.2. Основные электронные издания

- 1.Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).
- 2.Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minsm.dov.ru>  
Сайт Департамента физической культуры и спорта г.Саянска.  
[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Код и наименование формируемых компетенций  | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий   |
|---|-------------|---|
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада презентации</li> <li>– выполнение</li> </ul>   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>   |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> </ul>  |
| ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> </ul>   |
| ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.  |             | <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul> |

