

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБПОУ  
«Саянский медицинский колледж»  
Е.Н. Третьякова  
18 июня 2025 г.




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

*общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по специальности 31.02.01 Лечебное дело*

Саянск  
2025

**ОДОБРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательного цикла  
Председатель

 И.В. Пыжьянова  
« 18 » июня 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе ОГБПОУ  
«Саянский медицинский  
колледж»

 О.И. Комолкина  
« 18 » июня 2025 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 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022г. № 526.
- 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 31.02.01 Лечебное дело в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5.ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ</b>	<b>17</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 31.02.01 Лечебное 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>ПК 3.3 Проводить медико-социальную</p>	<p><b>Практический опыт</b></p>	<p><b>Умения</b></p>	<p><b>Знания</b></p>
	<p>- выполнение назначений врачей-специалистов по</p>	<p>- определять медицинские показания для проведения</p>	<p>- мероприятия по медицинской реабилитации пациента;</p>

<p>реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.</p>	<p>медицинской реабилитации в соответствии с индивидуальной программой реабилитации пациента или реабилитации инвалидов с учетом возрастных особенностей и плана реабилитации; - проведение оценки эффективности и безопасности мероприятий медицинской реабилитации.</p>	<p>мероприятий медицинской реабилитации, в том числе при реализации индивидуальной программы реабилитации или реабилитации инвалидов, с учетом возрастных особенностей в соответствии с действующим порядком организации медицинской реабилитации; - применять методы и средства медицинской реабилитации пациентам по назначению врачей-специалистов в соответствии с индивидуальной программой реабилитации с учетом диагноза, возрастных особенностей и плана реабилитации; - контролировать выполнение и оценивать эффективность и безопасность реабилитационных мероприятий, в том числе, при реализации индивидуальной программы реабилитации или реабилитации инвалидов, с учетом диагноза, возрастных особенностей.</p>	<p>- медицинские показания и противопоказания к проведению мероприятий по медицинской реабилитации с учетом диагноза, возрастных особенностей в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, порядком медицинской реабилитации, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи; - средства и методы медицинской реабилитации; - правила составления, оформления и реализации индивидуальных программ реабилитации; - правила контроля эффективности и безопасности реабилитационных мероприятий.</p>
<p>ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.</p>	<p>- проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения</p>	<p>проводить индивидуальные (групповые) беседы с населением в пользу здорового образа жизни, по вопросам личной гигиены, гигиены труда и отдыха, здорового питания, по уровню физической активности, отказу</p>	<p>- информационные технологии, организационные формы и методы по формированию здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и</p>

		от курения табака и потребления алкоголя, мерам профилактики предотвратимых болезней	психотропных веществ; - рекомендации по вопросам личной гигиены, контрацепции, здорового образа жизни, профилактике заболеваний.
--	--	--	---

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 (зачет, дифференцированный зачет)	<b>4</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, ПК 3.3, 4.2  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, ПК 3.3, 4.2 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 ПК 3.3, 4.2 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 ПК 3.3, 4.2 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 ПК 3.3, 4.2 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 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
<b>Тема 2.7 (2) Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

	10. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, 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 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, 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 падением 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 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, 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 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<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. Совершенствование техники бега (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		

	27. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	28. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	29. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	30. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	31-32. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Тема 2.10 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	33. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	34. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	35. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	36. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Самостоятельная работа</b> - написание рефератов - ведение дневника самоконтроля		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3, 4.2, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, 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		– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы
ПК 3.3 Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.		– тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.		

