

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 176/01-05од от «27» мая 2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
31.02.01 Лечебное дело**

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих  
образовательную программу  
31.02.01 Лечебное дело

Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/О.В. Нагулова/  
Протокол № 9 от 07.05.2024

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
31.02.01 Лечебное дело  
Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_Н.А. Куликова

---

Составитель:  
Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:  
Внутренняя экспертиза

|                            |                 |                               |
|----------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Техническая экспертиза:    | Бессараб Т.В. - | преподаватель ГБПОУ<br>«СМГК» |
| Содержательная экспертиза: | Иващенко М.П.-  | преподаватель ГБПОУ<br>«СМГК» |

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 526, примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 17 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 5. | ПРИЛОЖЕНИЯ  | 20 |
| 6. | ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ    | 21 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.03 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

### Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Вариативная часть – предусмотрено 6 часов на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части.

С учетом требований регионального рынка труда обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК) и личностные результаты:

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>  |
|------------|--|
| ОК 04      | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   |
| ОК 08      | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;               |
| ЛР 7       | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.   |
| ЛР 8.1     | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.   |
| ЛР 8.2     | Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства  |
| ЛР 9.1     | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. |
| ЛР 9.2     | Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях  |
| ЛР 11      | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры   |
| ЛР 23      | Уважающий традиции, уклад ПОО  |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной деятельности</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины  | 174                |
| в том числе в форме практической подготовки   | 172                |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | 2                  |
| практические занятия  | 172                |
| лабораторные работы   | не предусмотрено   |
| контрольные работы  | не предусмотрено   |
| Самостоятельная работа обучающегося   | не предусмотрено   |
| Консультации  | 0                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам семестров, дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины | 2                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы и уровень освоения |
|---|--|-------------|---|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |  | <b>2</b>    |   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>               | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>    | ОК 04<br>ОК 08,<br>ЛР 7, ЛР 8.1,<br>ЛР 8.2, ЛР 9.1,<br>ЛР 9.2, ЛР 11,<br>ЛР 23                                    |
|   | <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 2           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | -           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -           |   |

|   |   |           |                |
|---|---|-----------|----------------|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>32</b> |                |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП   | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег   | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега  | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                              | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                     | 8         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |   | <b>40</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b>  | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04          |



|  |   |           |                |
|--|---|-----------|----------------|
| <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>    | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  | ОК 08          |
|  | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                          | 4         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  | -         |                |
| <b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b> | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                |
|  | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП  | 4         |                |
| <b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>                     | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|  | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>                              | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|  | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>                       | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|  | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                   | 6         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>                               | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                |
|  | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе  | 4         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>                 | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b> |                |
|  | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах   | 4         |                |

|   |   |           |                |
|---|---|-----------|----------------|
|   | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола  | 2         |                |
|   | Практическое занятие № 14. Игра по правилам   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |   | <b>42</b> |                |
| <b>Тема 4.1.<br/>Стойка игрока,<br/>перемещения,<br/>остановки, повороты.<br/>ОФП</b>                               | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   | 8         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 4.2.<br/>Передачи мяча. ОФП</b>   | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 4.3.<br/>Ведение мяча и броски<br/>мяча в корзину с места,<br/>в движении, прыжком.<br/>ОФП</b>             | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  | 8         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 4.4.<br/>Техника штрафных<br/>бросков. ОФП</b>  | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Тема 4.5.<br/>Тактика игры в защите<br/>и нападении. Игра по<br/>упрощённым правилам<br/>баскетбола. Игра по</b> | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам баскетбола   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 20. Игра по правилам   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |

|   |  |           |                |
|---|--|-----------|----------------|
| <b>правилам</b>   |  |           |                |
| <b>Тема 4.6.<br/>Практика судейства в<br/>баскетболе</b>                  | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 2         |                |
|   | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>   |  | <b>20</b> |                |
| <b>Тема 5.1.<br/>Строевые приемы</b>                                      | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов  | 2         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                |
| <b>Тема 5.2.<br/>Техника<br/>акробатических<br/>упражнений</b>            | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений   | 2         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения на<br/>брусьях (юноши).<br/>Гиревой спорт</b> | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 25.<br>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Правила техники безопасности; Страхование партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Разучивание и выполнение упражнений с гириями | 2         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |
| <b>Тема 5.4.<br/>Упражнения на бревне<br/>(девушки). ППФП</b>             | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 26.<br>Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок<br>Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений,  | 2         |                |

|   |  |           |                |
|---|--|-----------|----------------|
|   | ритмическая гимнастика (по курсам)   |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |
| <b>Тема 5.5.<br/>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b> | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ |           |                |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b> |                |
|   | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ  | 2         |                |
|   | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике   | 2         |                |
|   | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях  | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>            |  | <b>26</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема.6.1.<br/>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>            | <b>Содержание</b>  |           |                |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |
| <b>Тема 6.2.<br/>Подачи</b>   | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 32. Отработка подач   | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                |
| <b>Тема 6.3.<br/>Нападающий удар</b>  | <b>Содержание</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |                |
|   | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»  | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |                |

|   |   |           |                |
|---|---|-----------|----------------|
| <b>Тема 6.4.</b><br><b>Судейство</b><br><b>соревнований по</b><br><b>бадминтону</b>   | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b> |                |
|   | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону  | 4         |                |
|   | Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева  | 3         |                |
|   | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры  | 3         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Раздел7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |   | <b>10</b> |                |
| <b>Тема.7.1.</b><br><b>Сущность и</b><br><b>содержание ППФП в</b><br><b>достижении высоких</b><br><b>профессиональных</b><br><b>результатов</b> | <b>Содержание</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП |           |                |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b> |                |
|   | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий  | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств   | 6         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |                |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   |   | <b>2</b>  |                |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия следующих специальных помещений: спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий; открытый стадион; лыжная база.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-е изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер [и др.].—Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 424 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В.Конева [и др.]; под редакцией Е.В.Коневой.— 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>

##### **3.2.3.Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 493 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. 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>

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

| Результаты<br>(освоенные общие<br>компетенции)  | Основные показатели<br>оценки результата   | Формы и методы<br>контроля и оценки  |
|---|--|--|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация коллективного обсуждения рабочей ситуации;</li> <li>– принятие и фиксация решения по всем вопросам для группового обсуждения;</li> <li>– согласование и обоснование своих действий с коллегами, руководством, потребителями</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>- оценка практических заданий</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>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использование средств профилактики перенапряжения, характерного для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>- оценка практических заданий</li> </ul> |

| Результаты (освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | Формы и методы<br>контроля и оценки  |
|--|--|
| Обучающийся должен уметь:  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>ходе профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>   | <p>ходом выполнения практической работы</p>   |
| <p>Обучающийся должен знать:</p>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p> |



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся**

| №<br>п/<br>п | Тема учебного занятия  | Активные и интерактивные<br>формы и методы обучения | Коды формируемых<br>компетенций |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| 1            | <b>Раздел 3. Волейбол</b><br>Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | Практическое занятие                                | ОК 4, ОК 8                      |
| 2            | <b>Раздел 5. Гимнастика</b><br>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.            | Практическое занятие                                | ОК 4, ОК 8                      |

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| <b>Дата<br/>актуализации</b> | <b>Результаты актуализации</b> | <b>Фамилия И.О. и<br/>подпись лица,<br/>ответственного за<br/>актуализацию</b> |
|------------------------------|--------------------------------|--|
|                              |                                |  |
|                              |                                |  |
|                              |                                |  |