

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Елецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

базовая подготовка среднего профессионального образования

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 9 от «26» 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Н.П. Кисель

« 30 » 05 2025 г.



Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Разработчики: О.А. Багирова- преподаватель
Е.М. Климова -преподаватель

Рецензенты:

В.А. Кузнецов – преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы
«Развитие»

Н.П. Кисель - зам. директора по учебной работе ЕТЖТ – филиала РГУПС

Рецензия
на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, закрепление и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

1. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
5. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
6. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована для обучения студентов техникума.

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»

Кузнецов В.А.



Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, закрепление и контроль.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр.

Цель программы - формирование физической культуры личности наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора по учебной работе
Н.П. Кисель



Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: ..	5
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	6
2.1 Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 34.02.01 Сестринское дело	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	18
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	18
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.	<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 физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – 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). 	<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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1 Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности

34.02.01 Сестринское дело

Вид учебной работы	Объем часов				
	Всего	в т.ч. в 3-м семестре	в т.ч. в 4-м семестре	в.т. ч. в 5-м семестре	в.т.ч.в 6-м семестре
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112	24	40	24	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112	24	40	24	24
В том числе:					
Лекции	8	2	2	2	2
Практические занятия	104	22	38	22	22
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	зачет	зачет

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	6	
	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.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

	действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.		ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 5 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 6 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		10	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Подача мяча различными способами.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.

	4. Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 7 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	Практические занятия № 8 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подачи мяча.	2	
	Практические занятия № 9 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практическое занятие № 10, Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 11 Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
Итого за 3 семестр		24	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	
Тема 5.1. Общие принципы	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Переноска и надевание лыж. 2. Повороты на лыжах.	-	

техники катания на лыжах	3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 12. Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
	Практическое занятие № 15. Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
	Практическое занятие № 16 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		10	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	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 и лабораторных занятий	10	
	Практические занятия № 17	2	

	Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.		
	Практические занятия № 18 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	Практические занятия № 19 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
	Практическое занятие № 20. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Практическое занятие № 21 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 22 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 23 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 24 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	

Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	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.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практические занятия № 25 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
	Практические занятия № 26 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
	Практические занятия № 27 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 28 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 29 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
Практические занятия 30 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2		
Итого за 4 семестр		40	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	

Основы физической культуры	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля	2	ПК 3.2., 4.6.
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	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. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практические занятия № 31 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 32 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
Практические занятия № 33 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 3.1. Роль	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп.	-	

атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 34 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 35 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 36 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		10	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Подача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 37 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	Практические занятия № 38 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подачи мяча.	2	
	Практические занятия № 39 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практическое занятие № 40. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	

	Практическое занятие № 41 Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
Итого за 5 семестр		24	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.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 5. Лыжная подготовка		6	
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практические занятия № 42 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
	Практические занятия № 43 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	Практические занятия № 44 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		6	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	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.		ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практические занятия № 45 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	Практические занятия № 46 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
	Практические занятия № 47 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 48 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 49 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения.	2	

	Страховка.		
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	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.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практические занятия № 50 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 51 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 52 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
Итого за 6 семестр		24	
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).

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:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная:

1. 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>.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>.

3. 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>.

Дополнительная:

Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО; Издательство · Москва: Просвещение; 2024 г.

Печатные издания и информационные ресурсы

1. Журнал « Среднее специальное образование»
2. ЭБС «ЮРАЙТ»
3. ЭБ УМЦ ЖДТ
4. ЭБС «ЛАНЬ»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</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>Тестирование</p>
<p>умения</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 физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме 	<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> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки

<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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).		
---	--	--