

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.06.2025 17:47:52

Уникальный программный код:

a562210a8a161d1bc9141491e81a8394d11b094e1f6ae

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)**

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.Е. Изосимова

« 27 » мая 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования

Среднее профессиональное образование

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация

Медицинская сестра/ Медицинский брат

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки: 2025

Уфа – 2025



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.05 Сестринское дело

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06 ,ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; выполнять различные способы передвижения на лыжах; выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	<b>110</b>
в том числе:	
Практические занятия	102
Теория	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06

старта, стартового разбега, финиширования.	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов.	2	

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		18	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №10. Совершенствование передач.	2	
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06

техники нападающего удара.	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6
	Совершенствование техники подачи (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-		
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники постановки блока.	2	

	тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		ЛР 1 - 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Гимнастика.		6	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №18. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		18	
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием».		
	Прохождение дистанции 5 км.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 21-22. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23-24. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
Тема 4.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 25-26. Техника подъемов, спуски с гор.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27-28. Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
Тема 4.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 29-30. Обучение технике поворотов.	2	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 31-32. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	
Тема 4.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		
	В том числе практических занятий		
Тема 4.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	В том числе практических занятий		
Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	В том числе практических занятий		
Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Раздел 5. Плавание.		4
	Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2
Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».			
В том числе практических занятий		2	
Тема 5.2. Обучение технике движения	Практическое занятие № 38. Техника безопасности на воде.	2	
	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06

ног.	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 39. Обучение технике движения ног.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		10	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 45. Кроссовая подготовка	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 46. Круговая тренировка.	2	
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 47. Игра в футбол	2	
Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 48. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 49. Развитие выносливости. Кросс.	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		14	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Техника владения мячом.	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Техника владения мячом.	2	
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 55. Применение изученных приемов в учебной игре	2	ПК 3.2 ПК 4.6 ЛР 1 - 12
Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		ПК 3.2
	В том числе практических занятий	2	ПК 4.6
	Практическое занятие № 56. Выполнение контрольных нормативов.	2	ЛР 1 - 12
Всего:		110	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

#### 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

Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 25.12.2021).

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793> (дата обращения: 25.12.2021).

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782> (дата обращения: 25.12.2021).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 25.12.2021).

Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324> (дата обращения: 25.12.2021).

### 3.2.3. Дополнительные источники

Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техника базовых элементов волейбола;</li><li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li><li>- техника плавания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</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>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li><li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li><li>- выполнять различные стили плавания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li></ul>