

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМЕНИ Э.Р.РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЭЭ ДААҢАН ЭМХИ ЗУРГААН  
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ  
КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности: 31.02.01 Лечебное дело,  
углубленная подготовка

Улан-Удэ, 2023г

«Рассмотрено»  
на заседании ЦМК  
«Лечебное дело»  
Протокол № 10  
от 21 июня 2023 г.  
Зав. ЦМК Черепанова  
А.А. Черепанова

«Согласовано»  
Зам. директора ОУ  
Дырдуева  
Н.Б. Дырдуева  
« 26 » июня 2023 г.

«Согласовано»  
Старший методист  
Балдоржиева В.Б. Балдоржиева  
« 23 » июня 2023 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 19.06.2023 г. (дата) Намсарай Б. В.  
Намсарай Б. В. (подпись)

«Утверждена» на заседании методического совета  
Протокол № 5 от « 28 » июня 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. N 526.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик: Намсараев Баир Батомункуевич, преподаватель первой квалификационной категории.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическое образование в образовательном учреждении решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы в виде внеаудиторных занятий в спортивных секциях колледжа.

Практические учебные занятия являются основной формой физической культуры и ведутся в соответствии с учебными планами.

Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия.

Индивидуальные занятия студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из методического и практического разделов.

Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно-обоснованных зачетных нормах, требованиях и содержит учебный, в содержание занятий

которых входят такие разделы: легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры, стрельба.

В образовательную деятельность включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов, — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, общих компетенций для студентов специальности «Лечебное дело».

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>5-6</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7-9</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10-19</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20-22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23-25</b>
<b>5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>26</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей «Клиническая медицина».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Социально-гуманитарный цикл

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

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

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

### **Общих компетенций:**

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.

## **Профессиональных компетенций:**

ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов**:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 9 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 16 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося - часов.

### **1.5 Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.**



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	158
в том числе в форме практической подготовки	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

1-й год обучения (теоретические занятия -4 часа, практическая занятия – 68 часов):

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формирование компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1 Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания в медицинских ссузах. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	2 Основы здорового образа жизни. Основные понятия: здоровье, образ и стиль жизни, самонаблюдение, трудоспособность. Техника безопасности на занятиях физической культурой по разделам прохождения программного материала.	<b>2</b>	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание методов самоконтроля на занятиях по ФК.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	2. Определение уровня физической подготовленности студентов: - бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, - отжимание в упоре лежа на полу; - для юношей бег на 1000 м.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
<b>Тема 1. 2. Основы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	2. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
3. Выполнение закаляющих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК	

	бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).		4.2, ЛР 10, ЛР 16
<b>Тема 1.3. Экономичные способы овладения жизненно-важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Ходьба различная (обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени и пр).	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	2. Развитие скоростных качеств прыгучести.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	3. Тесты: прыжок с места, тройной прыжок.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	4. Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м.	<b>2</b>	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 10
	5. Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100 метров.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	6. Тест 300 метров. Изучение различных программ бега.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
<b>Тема 1.4. Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение теста, бег на 2-3 км. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	2. Выполнение теста, бег на 1-2 км.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	3. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 16
	4. Совершенствование техники метания гранаты.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	5. Сдача норм в метании гранаты.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	6. Сдача норм в прыжках длину с разбега.	<b>2</b>	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
<b>Раздел 2. Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Силовая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, гибкость. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	2. Выполнение тестов. Поднимание и опускание туловища, подтягивание.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК

			4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	3. Наклоны вперед с касанием пола	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу).	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	3. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 10, ЛР 16
	4. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах.	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 10
	5. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 16
	6. Отработка техники игры в волейбол. Судейство игр.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы. Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	2. Отработка техники ведения и бросков с точек.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	3. Отработка техники штрафных бросков.	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 16
	4. Сдача нормативов в выполнении бросков с точек и нормативов в выполнении штрафных бросков.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	5. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 16
	6. Сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	7. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	

2-ой год обучения (теоретические занятия -4 часа, практические занятия – 48 часов):

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Физическая культура и развитие жизненно важных умений и навыков</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека. Физическое воспитание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Развитие двигательных умений.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08,ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	2 Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08,ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка приемов страховки, само страховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений и на занятиях по ФК. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м. 2. Совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	<b>2</b>	ОК 08,ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие скоростных качеств прыгучести. Тесты: прыжок с места, тройной прыжок. 2. Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м. 3. Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100 метров. 4. Тест 300 метров. Изучение различных программ бега.	<b>8</b>	ОК 08,ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
<b>Тема 1.2. Методы развития жизненно-важных умений и навыков</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.3. Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08,ПК 4.2, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.	<b>2</b>	ОК 08,ПК 4.2, ЛР 16
	2. Выполнение теста, бег на 2-3 км. Выполнение теста, бег на 1-2 км.	<b>2</b>	ОК 08,ПК 4.2, ЛР 9
	3. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08,ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	4. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача норм в метании гранаты.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08,ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
5. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Сдача норм в прыжках длину с разбега.	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Развитие профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		<b>28</b>	

<b>Тема 2.1. Силовая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, гибкость. 2. Выполнение тестов. Поднимание и опускание туловища, подтягивание.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
<b>Тема 2.2. Совершенствование игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу).	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	3. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 16
	4. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах.	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	5. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9
	6. Отработка техники игры в волейбол. Судейство игр.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.3. Совершенствование игры в баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы. Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	2. Отработка техники ведения и бросков с точек, отработка техники штрафных бросков.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	3. Сдача нормативов в выполнении бросков с точек и нормативов в выполнении штрафных бросков.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	4. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо, сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	5. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 10
	6. Отработка техники игры в баскетбол. Судейство игр.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 9, ЛР 16
	<b>Всего:</b>	<b>52</b>	

**3-ий год обучения (теоретические занятия -2 часа, практическая занятия – 42 часа):**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Развитие жизненно важных умений и навыков</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Определение уровня физической подготовленности студентов: - для юношей бег на 1000 м; - подтягивание на перекладине; - наклоны туловища вперед; - прыжок в длину с места; - прыжки через скакалку за 1 мин. Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».	<b>2</b>	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	2. Бег на 1000 м.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 16
	3. Бег на 3000 м.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9,
<b>Тема 1. 2. Основы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Комплекс средств физического воспитания: использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	2. Выполнение закаливающих упражнений, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16
	3. Координационные упражнения	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
<b>Тема 1. 3. Развитие жизненно-важных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие скоростных качеств прыгучести.	<b>2</b>	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 10
	2. Тесты: прыжок с места, тройной прыжок.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 16
	3. Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2
	4. Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100 метров.	<b>2</b>	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 16
	5. Бег 1000 м., 3000 м.	<b>2</b>	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

<b>Развитие общей выносливости</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками для развития общей выносливости.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 16
	2. Выполнение теста, бег на 2-3 км. Самоконтроль при овладении жизненно-важными умениями и навыками.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	3. Выполнение теста, бег на 1-2 км.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2
<b>Раздел 2. Совершенствование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Силовая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, гибкость. Средства и методы совершенствования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10
	2. Выполнение тестов. Поднимание и опускание туловища, подтягивание. Наклоны вперед стоя.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу).	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 10, ЛР 16
	2. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах. Совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	3. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники штрафных бросков. Сдача нормативов в выполнении бросков с точек и нормативов в выполнении штрафных бросков. Приемы игры в нападении и защите.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 9
	2. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо. Сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	ОК 04, ПК 4.2, ЛР 2, ЛР 16
	3. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.	2	ОК 08, ПК 4.2, ЛР 2
<b>Всего:</b>		<b>44</b>	



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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для практической подготовки и формирования навыков, место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Нагрудный номер
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Гантели металлические
9. Мячи волейбольные
10. Мячи баскетбольные
11. Ракетки для бадминтона
12. Воланы
13. Диски «Здоровье»
14. Гимнастические палки
15. Обручи
16. Дартс
17. Дротики
18. Стенка гимнастическая
19. Канат
20. Мячи для метания
21. Перекладина навесная

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие : для учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования/ Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. Вайнер, Э.Н.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с.
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.
4. Лечебная физическая культура: Учебник /Э.Н. Вайнер.-М.: Кнорус, 2017. – 346с.

5. Телегин Р. С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО : учебное пособие / Р. С. Телегин - Липецк : Липецкий государственный технический университет, 2019.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.

Дополнительные источники:

1. Быченков С. В., Везеницын О. В. Физическая культура : учебное пособие : для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа : Профобразование, 2018.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. - 18-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017.

Нормативные источники:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
2. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации"
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
4. Приказ №331 от 28.10.2020 об утверждении Методических рекомендаций по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертная оценка экспертное наблюдение
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	тестирование оценка защиты презентаций, рефератов

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Дата</b>	<b>Содержание и формы деятельности</b>	<b>Участники</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Коды ЛР</b>
Сентябрь	История развития физической культуры в России.	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 10
Октябрь	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 10, ЛР 16
Ноябрь	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 10,
Декабрь	Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 10, ЛР 16
Февраль	Составление индивидуальных программ с тренировочной направленностью.	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 9, ЛР 16
Март	Составление распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов).	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 10, ЛР 16
Апрель	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	1-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 9
Сентябрь	Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.	2-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 10, ЛР 16
Октябрь	Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	2-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 9, ЛР 10
Ноябрь	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	2-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 9, ЛР 10
Декабрь	Жизненно важные умения и навыки – естественные 19 формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.).	2-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 16
Февраль	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно	2-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 9, ЛР 10

	важными умениями и навыками.				
Апрель	Силовые способности и методика их совершенствования	2-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 9
Сентябрь	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.	3-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 16
Октябрь	Закаливающие процедуры.	3-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 10, ЛР 16
Декабрь	Закаливающие упражнения, повышающие защитные силы организма.	3-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 9, ЛР 10
Февраль	Профилактика вредных привычек.	3-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 16
Март	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	3-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 10, ЛР 16
Май	Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.).	3-й год обучения	Спортзал	Намсараев Б.Б.	ЛР 2, ЛР 9