

(Тюменская область)

бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«РАДУЖНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БУ «Радужнинский политехнический колледж»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
1E5F57D5B372A3BB187A46B469268369
Владелец Карнаухов Владимир Владимирович
Действителен с 15.04.2025 по 09.07.2026

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета БУ «Радужнинский
политехнический колледж»
протокол №36
от «30» июня 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для реализации в рамках программы подготовки

специалистов среднего звена

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

естественно - научный профиль

на 2025 – 2026 учебный год;


на 2026 – 2027 учебный год.

г. Радужный
2025 год

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы по специальности **34.02.01 Сестринское дело** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело** (далее – ФГОС) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от «4» июля 2022 г. №527 (ред. от 03.07.2024)) и профессиональных стандартов: Медицинская сестра/медицинский брат (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты от 31 июля 2020 года N 475н, регистрационный номер 1332, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 сентября 2020 года, регистрационный N 59649). Код профессионального стандарта 02.065.

Организация-разработчик: БУ «Радужнинский политехнический колледж»
Разработчик: Янкович Сергей Михайлович, преподаватель

РАССМОТРЕНА
на заседании ПЦК
Протокол №10
от «06» июня 2025 года
Председатель:
 Исадыкова О.В.

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом
Протокол №3
от «23» июня 2025 года
Председатель:
 Л.М. Чернова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по подготовке специалистов среднего звена по специальности

34.02.01 Сестринское дело.

Область профессиональной деятельности выпускников: 02 Здравоохранение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цели учебной дисциплины и требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:	<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).
знать:	<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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП:

Код	Наименование общих компетенций
ОК.04	Эффективность взаимодействия и работать в коллективе и команде.

ОК.06	Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической культуры.
Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни
ПК 4.6	Участвовать в проведение мероприятий медицинской реабилитации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Во взаимодействии с преподавателем 110 часов, в том числе практических занятий 110 часов.

Самостоятельная работа ___ - ___ часа.

Консультации ___ - ___ часа.

Содержание рабочей программы может изменяться, дополняться и редактироваться в соответствии с возможными изменениями.

1.5. Обоснование особенности структурирования содержания.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности.

Работа по данной программе предусматривает широкое использование активных методов обучения: лекций, семинаров, практикумов, зачетов; самостоятельной работы обучающихся и т.д., направленных на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

В колледже для обучающихся с ОВЗ создана без барьерная среда, все материалы представлены в печатном виде.

1.6. Используемые педагогические технологии, методы обучения.

Педагогические технологии:

- ИКТ;
- интерактивные технологии;
- личностно-ориентированные;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- проектные технологии;
- коммуникативно-диалоговые технологии;
- интеллектуальные;
- групповые и т.д.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный;
- продуктивно-практический;

- частично-поисковый (эвристический);
- метод проектов;
- дискуссии;
- групповое взаимодействие;
- ролевые и деловые игры;
- семинары;
- сообщения, рефераты.
- исследовательский метод.

1.7. Учебно – методический комплекс.

- ФГОС по специальности **34.02.01 Сестринское дело**;
- примерная программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»;
- тематическое планирование;
- раздаточный материал;
- презентации по предмету;
- комплект ФОС;
- учебник;
- практикум;
- контрольные задания;
- методические рекомендации по выполнению ПЗ.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего:	<i>110</i>
Во взаимодействии с преподавателем	<i>110</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>110</i>
контрольные работы	-
индивидуальный проект/курсовая работа	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	-
Консультации	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Группа 120 ____ Ф.И.О. _____

№ урока	Наименование раздела. Тема урока. Содержание урока. Практические занятия. Лабораторные занятия/работы.	Объем в часах	Домашнее задание (ВСР) (корректировка)
1	2	3	
	2 курс		
	3 семестр		
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	
	Тема урока. Содержание учебного материала		
1-2	1. Основы физической культуры. 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	Учебник: https://book.ru/ 1.1 читать. Подготовить сообщение на тему «Комплекс ГТО».
3-4	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	Учебник: https://book.ru/ 1.2 читать. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
5-6	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	Учебник: https://book.ru/ 1.3 читать. Составление тестов по общефизической подготовке.
7-8	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.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.4 читать.

	3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.		Составление комплекса упражнений по теме урока.
	Раздел 2..Легкая атлетика	28	
9-10	Практические занятия № 1 Техника бега на короткие дистанции, средние дистанции.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.1 читать. Составление комплекса упражнений для тазобедренных суставов.
11-12	Практические занятия № 2 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.3 читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.
13-14	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.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.2 Читать. Подготовка к сдаче норм ГТО.
15-16	Практические занятия № 4 Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.3читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.
17-18	Практические занятия № 5 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	Учебник: https://book.ru/ 2.7читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.
19-20	Практические занятия № 6 Техника бега по пересеченной местности.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.4 читать. Подготовить

			сообщение по теме урока.
21-22	Практические занятия № 7 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	Учебник: https://book.ru/ 2.5 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
23-24	Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.6 читать. Изучить тему и ответить на вопросы для самоконтроля устно.
25-26	Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.7 читать. Подготовить комплекс упражнений по для голеностопа.
17-28	Практические занятия № 10 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.1 читать. Составить комплекс упражнений на выносливость
29-30	Практические занятия № 11 Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.1 читать. Составить комплекс упражнений на выносливость
31-32	Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.2 читать.

			Подготовить сообщение по теме урока.
33-34	Практические занятия № 13 Общая физическая подготовка.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.3 читать. Подготовить презентацию по теме урока
	3 семестр	34	
	4 семестр		
35-36	Практические занятия № 14 Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	.
37-38	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
39-40	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
41-42	Практическое занятие № 17 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно.

			Сдача нормативов.
43-44	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
45-46	Практическое занятие № 19 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
	Раздел 4. Спортивные игры		
	Тема 3.1.Баскетбол.	22	
47-48	Практические занятия № 20. Техника перемещений и владения мячом. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
49-50	Практические занятия № 21 Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
51-52	Практические занятия № 22 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
53-54	Практические занятия № 23 Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней	2	Учебник: https://book.ru/

	дистанции.		3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
55-56	Практические занятия № 24 Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	Учебник: https://book.ru/ 4.1 читать. Выполнить тесты по общефизической подготовке.
57-58	Практические занятия № 25 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	Учебник: https://book.ru/ 4.2 читать. Подготовить и выполнить упражнений по теме урока.
59-60	Практические занятия № 26 Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	Учебник: https://book.ru/ 4.2 читать. Подготовить и выполнить упражнений по теме урока.
61-62	Практические занятия № 27 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	Учебник: https://book.ru/ 4.3 читать. Подготовиться сдаче норм ГТО.
63-64	Практические занятия № 28 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.1 читать. Составить комплекс упражнений на развитие скорости.
65-66	Практические занятия № 29 Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	Учебник: https://book.ru/

			5.4 читать. Изучить основные термины по теме урока.
67-68	Практические занятия № 30 Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.1 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
	Тема 3.2.Волейбол	16	
69-70	Практическое занятие № 31 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	Учебник: https://book.ru/ 7.3 читать. Подготовить упражнения по теме урока на развитие скорости.
71-72	Практические занятия № 32 Техника владения мячом.	2	Учебник: https://book.ru/ 7.4 читать. Составить комплекс упражнений по теме урока.
73-74	Практические занятия № 33 Обучение технике приема и передачи мяча.	2	Учебник: https://book.ru/ 7.6 читать. Изучить тему и ответить устно на вопросы для самоконтроля.
75-76	Практические занятия № 34 Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	Учебник: https://book.ru/ 8.1 читать. Подготовить сообщение по теме «Масса при физическом

			утомление».
	3 курс	76	
	4 курс		
	5 семестр		
77-78	Практические занятия № 35 Обучение технике подач мяча.	2	Учебник: https://book.ru/ 8.2 читать. Составить комплекс упражнений по теме урока.
79-80	Практические занятия № 36 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	Учебник: https://book.ru/ 8.4 читать. Сдача нормативов.
81-82	Практические занятия № 37 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	Учебник: https://book.ru/ Подготовить презентацию по теме урока
83-84	Практические занятия № 38 Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.4 читать. Изучить комплекс упражнений по теме урока .Прыжки на скакалке.
	Раздел 5.Лыжная подготовка	24	
85-86	Практические занятия № 39 Обучение двухшажному попеременному ходу.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.4 читать. Изучить комплекс упражнений по теме

			урока .Прыжки на скакалке.
87-88 89-90	Практические занятия № 40 Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.4 читать. Изучить комплекс упражнений по теме урока .Прыжки на скакалке.
	Практические занятия № 41 Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП переменным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.4 читать. Составить комплексов упражнений на передвижение и на развитие скорости.
91-92	Практические занятия № 42 Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр 156-173 читать. Закрепление упражнений спуска.
93-94	Практические занятия № 43 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	2	
95-96	Практические занятия № 44 Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр. 90-97 читать. Физические упражнения по теме урока.
97-98	Практические занятия № 45 Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр. 45-56 читать. Подготовить сообщение по теме урока.

99-100	Практические занятия № 46 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.2 читать. Подготовить групповые упражнения по теме урока.
101-102	Практические занятия № 47 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр. 256-266 читать. Подготовить упражнения для кистей рук.
103-104	Практические занятия № 48 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	Учебник: 4.1 https://book.ru/ Подготовить и изучить правила по теме урока.
105-106	Практические занятия № 49 Техника выполнения приемов.	2	Учебник: https://book.ru/ 6 читать. Тестовые упражнения на спину, гибкость.
107-108	Практические занятия № 50 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	Учебник: https://book.ru/ 6 читать. Тестовые упражнения на спину, гибкость.
	5 семестр	34	
	3 курс	34	
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета		2	
	Во взаимодействии с преподавателем	110	
Всего:		110	

Уровень освоения данной учебной дисциплины предполагает по отдельным темам курса распределение уровня освоения от 1 до 3.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивный зал № 1001 «Сибирь»

Оборудование спортивного зала:

1. Турник-брусья Атлет навесной со спинкой и подлокотниками- 3 шт.

2. Козёл гимнастический- 1 шт.

3. Стенка гимнастическая - 4 шт.

4. Брусья гимнастические - 1 шт.

5. Канат для лазания - 2 шт.

6. Перекладина пристенная - 1шт.

7. Шкаф металлический - 23 шт.

8. Компьютер - 1 шт.

9. Столы для настольного тенниса - 3 шт.

10. Лыжи – 31 комплект.

11. Баскетбольные щиты (кольцо, сетка, стойка) - 4 шт.

12. Набор блинов для штанги - 1 шт.

13. Питьевой пурифайер - 1 шт.

14. Мат гимнастический -10 шт.

15. Стойка для прыжков в высоту -1 шт.

16. Стойки для волейбола – 1 шт.

17. Силовой тренажёр-1шт.

18. Скамья гимнастическая – 19 шт.

19. Пьедестал награждения -1 шт.

20. Мостик гимнастический -1.шт.

21. Стол учителя - 3 шт.

22. Стул учителя - 3 шт.

23. Шкаф книжный - 1 шт.

24. Шкаф гардеробный - 1 шт.

25. Спортивный и игровой инвентарь:

- мячи волейбольные - 15 шт.;

- мячи баскетбольные - 15 шт.;

- мячи футзальные- 10 шт.;

- мячи гандбольные -20 шт.;

- гиря – 3 шт.;

- граната для метания -29 шт.;

- колодки стартовые -3шт.;

- ядро женское-4 шт.;

- ядро мужское -4 шт.;

- сетка волейбольная- - 2 шт.;

- сетка баскетбольная - 6 шт.;

- форма футбольная - 10 шт.;

- секундомер – 2 шт..

Открытая спортивная площадка с элементами

полосы препятствий

1. Столбы опорные для отжиманий - 6 шт.

2. Брусья параллельные гимнастические двойные разновысокие - 1 шт.

3. Перекладина для воркаут тройная низкая разновысокая - 1 шт.

4. Турник для воркаут разновысокий «Треугольник» - 1 шт.

5. Брусья гимнастические для воркаут округленные - 1 шт.

6. Спортивный снаряд комплексный для воркаут

(турник «Квадрат» и турник обычный со шведской стенкой и рукоходом «Змейка») - 1 шт.

7. Спортивный снаряд комплексный для воркаут (турник «Квадрат» двойной с рукоходом) - 1 шт.

8. Спортивный снаряд комплексный для воркаут (турник низкий со скамьей для пресса) - 1 шт.

9. Лавка с упорами многоуровневая - 1 шт.
10. Столбы с баскетбольными щитами - 2 шт.
11. Столбы для натягивания волейбольной сетки (один из которых является частью шведской стенки) - 2 шт.
12. Элемент полосы препятствий «Забор» высотой 2 метра, толщиной 0,25 метра с наклонной доской длиной 3,2 метра, шириной 0,25 метра - 1 шт.
13. Элемент полосы препятствий «Стенка» высотой 1.1 метр, шириной 2,6 метра, толщиной 0,40 метра с двумя проломами.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с.— Текст: электронный.

Дополнительные источники

1. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — Текст : электронный.
2. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с.— Текст : электронный.

Интернет-источники:

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Оценка результатов обучения	Формы и методы контроля результатов обучения
<p>Знать:</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; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Тестирование</p>

<p>Уметь:</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 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"> -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> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>
---	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.04 Эффективность взаимодействия и работать в коллективе и команде.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных, практических занятиях, внеаудиторной подготовке, семинарах, дискуссиях, ролевых и деловых играх; оценка за решение проблемно-ситуационных задач на практических занятиях.
ОК.06 Проявлять гражданско- патриотическую	Проявлять гражданско - патриотическую	Экспертная оценка формирования общих

позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	компетенций во время выполнения работ на практических занятиях
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической культуры.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической культуры.	Экспертное наблюдение при выполнении работ на практических занятиях
ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни.	Пропагандировать здоровый образ жизни	Экспертное наблюдение при выполнении работ на практических занятиях
ПК 4.6 Участвовать в проведение мероприятий медицинской реабилитации.	Участвовать в проведение мероприятий медицинской реабилитации.	Экспертное наблюдение выполнения работ на практических занятиях

Разработчик:

БУ «Радужнинский политехнический колледж» преподаватель С.М. Янкович

Эксперт:

БУ «Радужнинский политехнический колледж» методист М.С. Рамазанова

1. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

Дополнения и изменения в рабочую программу на ____ / ____ учебный год
В рабочую программу УД _____ для специальности _____
_____ (код, наименование).

№ изменения, дата внесения изменения	Раздел программы	Стр.
Основание:		
Ф.И.О. (лица внесшего изменения)		

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ _____

Дата _____