


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД. 12 Физическая культура**

---

Для специальности 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа рассмотрена  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
«30» августа 2025 г.

Председатель цикловой комиссии  
 Шмелева И.Г.,  
преподаватель высшей категории

Утверждена на заседании методсовета  
Заместитель директора по УМР  
Н.В. Давыдова  
«30» августа 2025 г.



Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями от 12.08.2022), примерной программы среднего общего образования по физической культуре.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ОД.12 Физическая культура

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение общей цели: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель реализуется по трём основным направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. Дисциплина «Физическая культура» входит в предметную область дисциплин общеобразовательного цикла и является обязательным для изучения.

### Перечень требований к результатам освоения основной образовательной программы

	Наименование результата обучения
<i>Личностные результаты</i>	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности; готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;
<i>Метапредметные результаты</i>	- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

	<p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>
<i>Предметные результаты</i>	<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса «Адаптированная физическая культура» определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	76
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	72
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Защита индивидуального проекта</i>	2
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет	2

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объём в часах
1	2	3
<b>Раздел I. Учебно-методические занятия</b>		<b>6</b>
<b>Тема I.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». 3. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 4. Вводная консультация по индивидуальному проекту.	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Вводная консультация по выполнению проектной работы.</i>	2
<b>Тема I.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 6. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 8. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2

<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Методическая помощь выполнения индивидуального проекта.</i>	2
<b>Раздел II. Учебно-тренировочные занятия:</b>		<b>66</b>
<b>2.1. Легкая атлетика.</b>		<b>20</b>
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Ознакомление с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт; стартовое ускорение; бег 60 м, финиширование). 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	2
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4x400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив 60 м. 2. Закрепление техники бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег на 400 м, бег по виражу, финиширование). 3. Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4x400 м.	2
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив 400 м. 2. Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование).	

	3. Закрепление техники прыжка в длину с места. 4.Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	2
<b>Тема 2.1.4</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> <b>Метание гранаты с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике бега на длинные дистанции. 2.Обучение технике метания гранаты с места. 3.Контрольный норматив бег 2000 м - девушки, 3000 м - юноши. 4.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Бег на длинные дистанции. Метание гранаты с места.	2
<b>Тема 2.1.5</b> <b>Нормативы ГТО.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольные нормативы: • прыжки в длину с места толчком двумя ногами; • подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); • сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.); • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Нормативы ГТО.	2
<b>Тема 2.1.6</b> <b>Челночный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Челночный бег 3х10м 2. Прыжки в высоту способом «перешагивания». 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Челночный бег.	2
<b>Тема 2.1.7</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). 2.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2

<b>Тема 2.1.8</b> <b>Бег 100 м.</b> <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольный норматив 100 м. 2.Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Бег 100 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2
<b>Тема 2.1.9</b> <b>Метание гранаты с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закрепление техники метания гранаты с разбега. 2.Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. 3.Контрольный норматив прыжок в длину способом «согнув ноги». 4.Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 5.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Метание гранаты с разбега.	2
<b>Тема 2.1.10</b> <b>Кроссовый бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Обучение технике кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы). 2.Контрольный норматив 2000 м – девушки 3000 м – юноши. 3.Развитие общей выносливости. 4.Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Кроссовый бег.	2
<b>2.2 Волейбол.</b>		<b>16</b>
<b>Тема 2.2.1</b> <b>Техника безопасности во время игры в волейбол.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол. 2.Ознакомление с правилами игры в волейбол. 3. Технические приемы в волейболе.	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника безопасности во время игры в волейбол. Правила игры.	2
<b>Тема 2.2.2</b> <b>Стойки и передвижения в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в волейболе. 2.Передвижения приставными и скрестными шагами. 3.Скачки, бег, прыжки, двойной шаг. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений,	

	ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Стойки и передвижения в волейболе.	2
<b>Тема 2.2.3</b> <b>Прием и передача мяча в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 2.Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Прием и передача мяча в волейболе.	2
<b>Тема 2.2.4</b> <b>Нижняя прямая подача.</b> <b>Прием подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике нижней прямой подачи. 2.Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3.Закрепление техники нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Нижняя прямая подача. Прием подачи.	2
<b>Тема 2.2.5</b> <b>Передача мяча снизу двумя руками на месте.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закрепление техники передач мяча снизу двумя руками перед собой, в стороны и за голову на месте. 2.Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. 3.Закрепление нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач. 4. Закрепление техники подачи. Подача на точность в 3-метровые коридоры, по зонам площадки. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Передача мяча снизу двумя руками на месте.	2
<b>Тема 2.2.6</b> <b>Передача мяча снизу двумя руками после перемещений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике и тактики передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место. 2.Обучение передачам в цифровую мишень по заданию. 3. Закрепление техники нижней прямой подачи. Чередование подач на силу и точность в	

	различные зоны площадки. 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Передача мяча снизу двумя руками после перемещений.	2
<b>Тема 2.2.7</b> <b>Передача мяча сверху</b> <b>двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Приём контрольных нормативов: • Нижняя прямая подача. • Передачи мяча над собой снизу и сверху. • Передачи в парах на месте. • Тестирование по правилам волейбола.	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Передача мяча сверху двумя руками.	2
<b>Тема 2.2.8</b> <b>Учебная игра в волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. 2. Защита «углом вперед».	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Учебная игра в волейбол.	2
<b>2.3 Гимнастика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 2.3.1</b> <b>Техника безопасности на</b> <b>занятиях по гимнастике.</b> <b>Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. 2. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 3. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение уступами. 4. Стойка на лопатках (ю, д). 5. Развитие силовых способностей.	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	2
<b>Тема 2.3.2</b> <b>Комплексы упражнений</b> <b>вводной и</b> <b>производственной</b> <b>гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики (физкультминутка, физкультурная пауза, микропауза активного отдыха). 2. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя и сидя. 3. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	

	<b>Практическое занятие № 16.</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Методическая помощь выполнения индивидуального проекта.	2
<b>Тема 2.3.3</b> <b>Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Развивающие упражнения в паре с партнером. 2.Комплексы упражнений при сколиотической осанке. 3.Комплексы упражнений при различных нарушениях осанки (кифосколиотическая осанка, кифотическая осанка, сутулость, круглая спина, кругло-вогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина) 4.Развитие силы и укрепление мышечного корсета.	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.	2
<b>Тема 2.3.4</b> <b>Комплексы упражнений на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. 2.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 3.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение уступами. 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений, упр. на гибкость.	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Комплексы упражнений на развитие гибкости.	2
<b>Тема 2.3.5</b> <b>Комплексы упражнений со скакалкой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. 2.Упражнения со скакалкой: прыжки на время, «восьмёрка», двойное вращение. 3.Комплекс упражнений со скакалкой.	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Комплексы упражнений со скакалкой.	2
<b>Тема 2.3.6</b> <b>Комплексы упражнений для занятий аэробикой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Выполнение комплекса упражнений для занятий аэробикой. 2. Многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Комплексы упражнений для занятий аэробикой.	2
<b>2.4 Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>
<b>Тема 2.4.1</b> <b>Техника безопасности при занятиях лыжным</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом. 2.Ознакомить с правилами соревнований.	

<b>спортом. Попеременные и одновременные лыжные ходы.</b>	3.Обучение технике одношажного, бесшажного ходов. 4.Обучение технике попеременного двухшажного хода. 5.Развитие координации движения.	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Попеременные и одновременные лыжные ходы.	2
<b>Тема 2.4.2</b> <b>Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Закрепление техники классических лыжных ходов. 2.Обучение технике конькового хода. 3.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 4.Развитие силовой выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни.	2
<b>Тема 2.4.3</b> <b>Спуски с гор. Преодоление подъемов и препятствий.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение стойке лыжника при спуске с гор (высокая, средняя, низкая). 2.Обучение подъему в гору различными способами (скользящим шагом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой). 3. Закрепление техники ходов по пересечённой местности. 4.Обучение торможению плугом, упором, боковым соскальзыванием. 5.Развитие внимательности и силовой выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Спуски с гор. Преодоление подъемов и препятствий.	2
<b>Тема 2.4.4</b> <b>Прохождение дистанции 3 км и 5 км.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Совершенствование поворотов на месте. 2.Закрепление техники поворотов в движении (упором, переступанием, плугом). 3.Контрольный норматив: прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю). 4.Развитие выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Прохождение дистанции 3 км и 5 км.	2
<b>2.5 Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.5.1</b> <b>Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол. 2.Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.	2

<b>Тема 2.5.2</b> <b>Стойки и передвижения в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. 2.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. 3.Передвижения приставными и скрестными шагами. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Стойки и передвижения в баскетболе.	2
<b>Тема 2.5.3</b> <b>Ловля и передача мяча.</b> <b>Броски мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике ловли и передач мяча с места. 2.Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	2
<b>Тема 2.5.4</b> <b>Ведение мяча.</b> <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике передачи мяча в движении. 2.Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. 3.Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. 4.Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча.	2
<b>Тема 2.5.5</b> <b>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Игра без ведения мяча. 2.Игра в баскетбол 3х3. 3.Развитие внимания, координации и скоростной выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
<b>Защита индивидуального проекта</b>	<b>Практическое занятие № 37.</b> Защита индивидуального проекта	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Практическое занятие № 38.</b> Дифференцированный зачет	2
	<b>Всего:</b>	<b>76</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.12 Физическая культура

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

Открытый стадион широкого профиля и гимнастический зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

##### *Оборудование и инвентарь гимнастического зала:*

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- козел гимнастический;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

##### *Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:*

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

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

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

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

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

2. 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>
- 3.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>
4. 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>
5. 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>
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
8. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. - ISBN 978-5-8114-9471-2. – Текст. электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
10. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 52 с. - ISBN 978-5-8114-7524-7. - Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. 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 (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,	Текущий контроль: стандартизированные письменные и устные работы, творческие работы, проекты, наблюдения.

активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет.
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий контроль: стандартизированные письменные и устные работы, творческие работы, проекты, наблюдения, тестирование. Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет.
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Текущий контроль: стандартизированные письменные и устные работы, самоанализ и самооценка, наблюдения, анализ дневника самоконтроля. Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты). Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Текущий контроль: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты). Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Текущий контроль: контрольные испытания (тесты). Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет.