

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Медицинский колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор медицинского колледжа**

  
\_\_\_\_\_ **Пшибиева С.В.**

**«26» мая 2023г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СОО. 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**31.02.01 Лечебное дело**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Фельдшер**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании примерной программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (далее – ФГБОУ ДПО «ИРПО»)) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №13 от 30 ноября 2022 г. ФГБОУ ДПО «ИРПО».

Составитель:

Сокуров А.Р., преподаватель МК КБГУ

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин МК КБГУ

Протокол № 10 от «10» мая 2023г.

Председатель ЦМК



Жолаева Ф.Б.

(подпись)

Методист МК КБГУ



Непеева А.С.

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....                                       | 10 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины .....                                                       | 22 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. ....                                   | 24 |

## 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 31.02.01 Лечебное дело

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена.

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код<br>ПК, ОК                                                                                                                                                                                                                                                              | Умения                                                                                                                                  | Знания                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                      | Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности                                                                                   |
| 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 | Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения                                              | Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физ-го здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды 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;
- 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).

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                             | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины                                                                             | 78            |
| в т.ч. в форме практической подготовки                                                                                         | 68            |
| В т. ч.                                                                                                                        |               |
| теоретическое обучение                                                                                                         | 10            |
| практические занятия                                                                                                           | 68            |
| Самостоятельная работа                                                                                                         | -             |
| <i>Промежуточная аттестация в соответствии с учебным планом по специальности проводится в форме дифференцированного зачета</i> | -             |

## 2.1 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1</b>                                                                                | <b>Теоретический</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10          |                         |
| <b>Основное содержание</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                         |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                     | 2           | ОК 04, ОК 06, ОК 08     |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 2           | ОК 04, ОК 06, ОК 08     |
| <b>Тема 1.3</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка                                                                                                                | 2           | ОК 04, ОК 06, ОК 08     |



|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|
| самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья                                          | и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                    |    |                     |
|                                                                                                | 3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                 |    |                     |
|                                                                                                | 4.Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                     |
| <b>Тема 1.4</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |                     |
|                                                                                                | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| <b>Тема 1.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |                     |
|                                                                                                | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
|                                                                                                | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств                                                                                     |    |                     |
| <b>Раздел № 2</b>                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 66 |                     |
| <b>Тема 2.1</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |                     |
|                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |                     |
|                                                                                                | 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                        |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| <b>Гимнастика</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8  |                     |
| <b>Тема 2.2 (1)</b><br>Основная гимнастика                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |                     |
|                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |                     |
|                                                                                                | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                          |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|
| <b>Тема 2.2 (2)</b><br>Спортивная гимнастика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |                     |
|                                                | 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| <b>Тема 2.2 (3)</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |                     |
|                                                | 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| <b>Тема 2.2 (3)</b><br>Акробатика              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |                     |
|                                                | 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
|                                                | 2. Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                     |
| <b>Спортивные игры</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                     |
| <b>Тема 2.3</b><br>Баскетбол                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14 |                     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 |                     |
|                                                | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
|                                                | 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                     |
|                                                | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                     |
| <b>Тема 2.4</b> Волейбол                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20 |                     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 |                     |
|                                                | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
|                                                | 2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                     |

|                                                                          |                                                                                                                                 |           |                     |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|                                                                          | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                |           |                     |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                                                   |                                                                                                                                 | 22        |                     |
| <b>Тема 2.5</b> Лёгкая атлетика                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                            | 22        |                     |
|                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                     | 22        |                     |
|                                                                          | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования |           | ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
|                                                                          | 2. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                 |           |                     |
|                                                                          | 3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))                  |           |                     |
|                                                                          | 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                         |           |                     |
|                                                                          | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                           |           |                     |
|                                                                          | 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места                                                                             |           |                     |
|                                                                          | 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                             |           |                     |
|                                                                          | 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.          |           |                     |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                 | 2         |                     |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                                                                 | <b>78</b> |                     |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный игровой и соревновательный массовый, сетка волейбольная, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1 Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

### 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. 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>
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
4. 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>
5. 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>

6. 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>
7. Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ) <http://elibrary.ru>
8. База данных Science Index (РИНЦ) <http://elibrary.ru>
9. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru>  
<http://www.medcollegelib.ru>
10. Национальная электронная библиотека РГБ <https://rusneb.ru/>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                                                                                                         | Раздел/Тема                                                          | Тип оценочных мероприятия                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                      | P1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>P2. Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | - выполнение самостоятельной работы<br>- составление комплекса                                                                                                                                                                                                |
| 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 | P1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>P2. Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>- защита реферата<br>- фронтальный опрос<br>- контрольное тестирование<br>- составление комплекса упражнений<br>- оценивание практической работы<br>- тестирование |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                               | P1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>P2. Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | - тестирование (контрольная работа по теории)<br>- демонстрация комплекса ОРУ,<br>- сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- сдача нормативов ГТО<br>выполнение упражнений на дифференцированном зачете   |

### Лист регистрации изменений

| №<br>п/п | Содержание изменения                                                          | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения                                             | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1.       | Изменение титульного листа в связи с реорганизацией структурных подразделений | Протокол заседания кафедры физической культуры СПО ПК ПИ КБГУ<br>№ 1<br>от августа 20 года        |                               |
| 2.       | Изменение титульного листа в связи с реорганизацией структурных подразделений | Протокол заседания кафедры физической культуры СПО ПК ИПП и ФСО КБГУ<br>№ 1<br>от августа 20 года |                               |
| 3.       | Изменение титульного листа в связи с реорганизацией структурных подразделений | Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин<br>№ 1<br>от августа 20 года              |                               |
| 4.       | Актуализирована                                                               | Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин<br>№ 1<br>от августа 20 года              |                               |
| 5.       | Актуализирована                                                               | Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин<br>№ 1 от августа 20 года                 |                               |