

Приложение №5 к ООП  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Е.С. Богомолова  
«30» сентября 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательного учебного предмета**  
**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **31.02.02 Акушерское дело**  
Кафедра: **физической культуры и спорта**  
Форма обучения: **очная**

Нижний Новгород  
2026

Рабочая программа разработана на основе:  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело (Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июля 2022г. № 587).

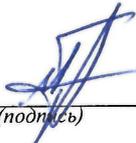
**Составители рабочей программы:**

Широкова М.А. старший преподаватель ФКиС ПИМУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 7 от «29» января 2026 г.

Заведующая кафедрой,  
д.м.н, профессор

  
(подпись)

М. С. Гурьянов

«29» января 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ

  
(подпись)

/ А. С. Васьникова

«30» января 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательный предмет ОУП.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета ОУП.09 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС 31.02.02 Акушерское дело и на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО).

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК, а также личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	ЛР 9

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.	ЛР 26
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 27

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	Предметные
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p style="text-align: center;"><b>Общие (метапредметные)</b></p> <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> </ul> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- а) самоорганизация;</li> </ul> </li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы предмета (всего)</b>	
<b>1. Основное содержание (всего)</b>	78
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
лабораторные работы	-
консультации	-
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	-
в т. ч.	
теоретическое обучение	2
практические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и зачет с оценкой (2 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 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		
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
Здоровье и здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 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 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.		
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, Глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность)		

<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		2	1
<b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
<b>Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>70</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	1
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	1
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.3</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 4-5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4	2
<b>Тема 2.4</b> ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	4	

	7. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
<b>Тема 2.5</b> Фитнес-аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	<b>Практические занятия</b>		
	8. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, ганцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	9. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 10. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
<b>Тема 2.6</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	<b>Практические занятия</b>		
	11-12. 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		
	13. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Зачет. 14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.7</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	<b>Практические занятия</b>		
	15-16. 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		
	17. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	8	1
	<b>Практические занятия</b>		
	19-20. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка		

	<p>ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по вольту техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад</p> <p>21. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>22. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>		
<p><b>Тема 2.9</b> Теннис</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>23-24. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	8	1
<p><b>Тема 2.10</b> Лёгкая атлетика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>27. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>28. Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>29-30. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>31. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>32. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>33. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>34. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши);</p> <p>35-36. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Зачет с оценкой</p>	20	2
	<p><b>Всего:</b></p>	78	

### Примерная тематика индивидуальных проектов:

1. Здоровый студент – востребованный специалист.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Герои Олимпийских игр.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
5. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
6. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
7. Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов.
8. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
11. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
12. Физическая культура в семье.
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
14. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
15. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

1. Учебная аудитория № 125 (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)

Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой.

Компьютерная техника с подключением к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду Университета.

2. Спортивный зал (4 учебный корпус Родионова 190А) (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.

3. Спортивный зал № 115-118 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре).

Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи, стол для тенниса.

4. Спортивный зал № 104,106 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты.

5. Тренажерный зал (общежитие №3 Медицинская 5) тренажеры разной направленности раздевалки)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### 3.2.1. Перечень основной литературы\*:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)**	
		на кафедре	в библиотеке
1	Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО, Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024, 288 с.		

##### 3.2.2. Перечень дополнительной литературы:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)	
		на кафедре	в библиотеке
1.	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). —SBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный		<a href="https://www.ura.ru/bcode/471143">https://www.ura.ru/bcode/471143</a> Образовательная платформа Юрайт

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: <a href="https://www.urait.ru/bcode/487793">https://www.urait.ru/bcode/487793</a>
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: <a href="https://www.urait.ru/bcode/471782">https://www.urait.ru/bcode/471782</a>
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. — SBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.		<a href="https://e.lanbook.com/book/156380">https://e.lanbook.com/book/156380</a>

### 3.2.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
1	Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://libsport.ru/">https://libsport.ru/</a>	(руководства, рекомендации, монографии и др.)	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено
2	Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]. URL: <a href="http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3">http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3</a>	Научные издания	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта  Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни  Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня  Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  Тема 2.4 ОФП  Тема 2.5 Фитнес - аэробика  Тема 2.6 Баскетбол  Тема 2.7 Волейбол  Тема 2.8 Бадминтон  Тема 2.9 Теннис  Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля.</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование.</li> <li>– составление комплекса упражнений.</li> <li>– оценивание практической работы.</li> <li>– тестирование.</li> <li>– сдача контрольных нормативов.</li> </ul>
<p>ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта  Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни  Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня  Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО.</li> <li>– выполнение упражнений на зачете.</li> </ul>

<p>ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  Тема 2.4 ОФП  Тема 2.5 Фитнес – аэробика  Тема 2.6 Баскетбол  Тема 2.7 Волейбол  Тема 2.8 Бадминтон  Тема 2.9 Теннис  Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта  Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни  Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня  Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  Тема 2.4 ОФП  Тема 2.5 Фитнес – аэробика  Тема 2.6 Баскетбол  Тема 2.7 Волейбол  Тема 2.8 Бадминтон  Тема 2.9 Теннис  Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p>	
---	--	--