

Министерство образования Новгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

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

специальность 31.02.01 Лечебное дело

Боровичи

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 31.02.01 Лечебное дело, рабочей программы воспитания ОГА ПОУ БМК.

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

Разработчик: Семенов Андрей Алексеевич, преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина».

Рецензент:

Рассмотрено: на заседании ЦМК ОО и ОПД

Протокол № 1 от «06» сентября 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам.

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 4.4 ОК 04 ОК 08 ЛР 9	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа*	-
Промежуточная аттестация	-

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		Всего часов
	3	4	5	6	7	8	
Теоретический	2	0	0	0	0	0	2
Практический	24	44	14	28	18	44	172
Объем образовательной программы учебной дисциплины	26	44	14	28	18	44	174

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		24	
Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		22	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Бег 100 м.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Бег на средние дистанции.	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		ПК 4.4 ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		

качеств.	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров.	2	
	Практическое занятие №8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Развитие скоростной выносливости	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Спортивная подготовка». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторнопробегание отрезков 2 - 4 x 100 - 150 метров. Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №9. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 1.9. Развитие скоростных способностей	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Стандартные показатели гармоничности телосложения». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №10. Развитие скоростных способностей.		
Тема 1.10. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №11. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 1.11. Преодоление горизонтальных препятствий	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«План тренировочного занятия. Цикл №2». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №12. Преодоление горизонтальных препятствий.		

4 семестр		44	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		12	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Совершенствование передач.	2	
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Обучение технике нападающего удара.	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		ПК 4.4 ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Обучение технике постановки блока.	2	
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №7. Упражнение в паре с партнером.	2	

	Практическое занятие №8. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №9. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие №10. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №11. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	Практическое занятие №12. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Раздел 4. Баскетбол		10	
Тема 4.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Баскетбол. Технические действия. Повороты на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		

	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №13. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
Тема 4.2. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Бег с изменением направления». Комплексу упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №14. Ловля и передача мяча.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №15. Ведение мяча.	2	
Тема 4.4. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №16. Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Бросок мяча	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра.		ПК 4.4 ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №17. Бросок мяча.	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка.		10	
Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №18. Кроссовая подготовка.	2	
Тема 5.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №19. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие №20. Круговая тренировка.	2	
Тема 5.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №21. Игра в футбол	2	
	Практическое занятие №22. Игра в футбол	2	
5 семестр		14	
Раздел 6. Легкая атлетика		14	

Тема 6.1. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м).		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	
Тема 6.2. Низкий старт	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м). Низкий старт.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Низкий старт.	2	
Тема 6.3. Финиширование. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Здоровье и здоровый образ жизни». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Финиширование. Эстафетный бег.	2	
Тема 6.4. Развитие скоростных способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Рациональное питание». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат. «Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Спортивная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	

	Практическое занятие №4. Развитие скоростных способностей.	2	
Тема 6.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Правила проведения банных процедур». ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.6. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха». ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №6. Метание мяча на дальность.	4	
	Практическое занятие №7. Метание мяча на дальность.		
6 семестр		28	
Раздел 7. Баскетбол		10	
Тема 7.1. Стойки и передвижения повороты, остановки	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Технические действия. Повороты с мячом на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		

	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Стойки и передвижения повороты, остановки.	2	
Тема 7.2. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Передача одной рукой от плеча». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Ловля и передача мяча.	2	
Тема 7.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Ведение мяча.	2	
Тема 7.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Бросок мяча.	2	
Тема 7.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Развитие кондиционных и координационных способностей.	«Накрывание. Тактические действия». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		ПК 4.4 ЛР 9
	В том числе практических занятий Практическое занятие №5. Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	
Раздел 8. Лёгкая атлетика		14	
Тема8.1. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Спринтерский бег, эстафетный бег.	2	
Тема8.2. Низкий старт.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Прикладные направления ФК». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз).		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Низкий старт.	2	
Тема8.3. Финиширование.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Всестороннее и гармоничное физическое развитие». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Финиширование.	2	
Тема8.4. 100 Метровка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №9. 100 Метровка.	2	

Тема8.5. Прыжок в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину с места.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №10. Прыжок в длину с места, с разбега.	2	
Тема8.6. Совершенствование техники прыжка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №11. Совершенствование техники прыжка	2	
Тема 8.7. Совершенствование техники прыжка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №12. Совершенствование техники прыжка.	2	
Тема8.8.Переменный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Прыжки в высоту с разбега». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег -10-15 минут.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №13. Переменный бег.	2	
7 семестр		18	
Раздел 9. Лёгкая атлетика		18	
Тема	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

9.1.Преодоление горизонтальных препятствий	«Бег на короткие дистанции». Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		ПК 4.4 ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Преодоление горизонтальных препятствий.	2	
Тема 9.2 Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Бег на средние и длинные дистанции». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Развитие силовой выносливости.	2	
Тема 9.3.Переменный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Прыжки в высоту с разбега». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег -10-15 минут.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Переменный бег	2	
Тема 9.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Прыжки в длину с разбега». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут — девушки.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
Тема 9.5.Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Метание гранаты юноши 700г девушки500г на дальность». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Развитие силовой выносливости	2	

Тема 9.6.Гладкий бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Технические действия». ОРУ с предметом. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Гладкий бег	2	
Тема 9.7.Низкий старт	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз).		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Низкий старт	2	
Тема 9.8.Переменный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Прыжки в высоту с разбега». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег -10-15 минут.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Переменный бег.	2	
Тема 9.9.Итоговое занятие	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Бег 30-60м Бег 1000.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №9. Итоговое занятие	2	
8 семестр		44	
Раздел 10.Гимнастика		8	
Тема 10.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	«Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации». Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		ПК 4.4 ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	2	
Тема 10.2.Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Длинный кувырок с разбега (юноши). Упражнения для составления комбинации». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики -кувырок вперед, назад, стойка на голове длинный кувырок. Девушки - мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Акробатические упражнения	2	
Тема10.3.Развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Стойка на голове и руках». ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейтчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Развитие гибкости	2	
Тема10.4.Развитие скоростно-силовых способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	«Ритмическая гимнастика». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
Раздел 11.волейбол			

Тема 11.1. Учить приёмы мяча с низу и передачи над собой	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Приём мяча с низу двумя руками , Передача над собой		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №5. Учить приёмы мяча с низу и передачи над собой		
Тема 11.2.Закрепить приём мяча с низу двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Приём мяча с низу двумя руками после подачи Передачи мяча в парах ,с нападающим ударом		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №6. Закрепить приём мяча с низу двумя руками		
Тема 11.3.Совершенствовать приём мяча с низу через эстафету и учебную игру	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Эстафеты ;с мячами направленными на приём и передачу мяча с низу. Учебная игра		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
Практическое занятие №7. Совершенствовать приём мяча с низу через эстафету и учебную игру			
	<i>Практическое занятие №8. Совершенствовать приём мяча с низу через эстафету и учебную игру</i>	2	
Тема 11.4.Передача мяча двумя руками с верху	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Передачи мяча в парах и с отскоком об пол		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
Практическое занятие №9. Передача мяча двумя руками с верху			
	Практическое занятие №10. Передача мяча двумя руками с верху	2	
Тема 11.5.Передачи мяча в 3-ках и 4-ках	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Приём мяча с низу после чего распасовка на 3:4 игрока		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №11. Передачи мяча в 3-ках и 4-ках		
	Практическое занятие №12. Передачи мяча в 3-ках и 4-ках	2	

Тема 11.6. Поддача мяча (верхнюю и нижнюю)	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Поддача осуществляется в 1 и во 2 зоны.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №13. Поддача мяча (верхнюю)	2	
	Практическое занятие №14. Поддача мяча (нижнюю)	2	
Тема 11.7. Поддача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	5- верхних ;5- нижних поддача		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №15. Поддача мяча	2	
Раздел 12. Общая физическая подготовка.			
Тема 12.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №16. Кроссовая подготовка	2	
Тема 12.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №17. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие №18. Круговая тренировка.	2	
Тема 12.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №19. Игра в футбол.	2	

Тема 12.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. <i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №20. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 12.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. <i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №21. Развитие выносливости. Кросс.		
Тема 9.9. Итоговое занятие	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.4 ЛР 9
	Бег 30-60м Бег 1000. <i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №9. Итоговое занятие		
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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

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. 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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/>

2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>