

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 34.02.01. Сестринское дело**

Боровичи

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01. Сестринское 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

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК	– использование разнообразных	- основ здорового образа жизни;

<p>06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p>	<p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
--	---	---

## 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	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	118
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		Всего часов
	3	4	5	6	
Теоретический	2	0	0	0	2
Практический	30	54	12	22	118
Самостоятельная работа	0	0	0	0	0
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32	54	12	22	120

## 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
<b>3 семестр</b>			
Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			<b>18</b>
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 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 06, 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 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,



Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		ПК 3.2., 4.6.
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие №8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №9. Выполнение контрольных нормативов.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	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 №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

2.2.Совершенствование передач.	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.		ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №11. Совершенствование передач.	2	
Тема 2.3.Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 №12. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 №14. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 №15. Обучение технике постановки блока.	2	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №1. Упражнение в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие №2. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 №3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие №4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие №5. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	Практическое занятие №6. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	«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 №7. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

Ловля и передача мяча.	«Бег с изменением направления». Комплексупражнений 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.		ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Ловля и передача мяча.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 №9. Ведение мяча.	2	
Тема 4.4. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 №10. Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, 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 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №11. Бросок мяча.	2	
<b>Раздел 5.Общая физическая подготовка.</b>		<b>18</b>	
Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №12. Кроссовая подготовка.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 №13.Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие №14.Круговая тренировка.	2	
Тема 5.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №15.Игра в футбол	2	
	Практическое занятие №16.Игра в футбол	2	
Тема5.4. Развитие	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		

скоростно-силовых качеств.	<i>В том числе практических занятий</i>	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие №17. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие №18. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 5.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	
	Практическое занятие №19. Развитие выносливости. Кросс.	2	
	Практическое занятие № 20. Развитие выносливости. Кросс.	2	
<b>5 семестр</b>		<b>12</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 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 №21. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	
Тема 6.2. Низкий старт	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 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 №22. Низкий старт.	2	11
Тема 6.3. Финиширование. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 №23. Финиширование. Эстафетный бег.	2	
Тема 6.4. Развитие скоростных способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 №24. Развитие скоростных способностей.	2	
Тема 6.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 №25. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.6.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,



Метание мяча на дальность.	«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.		ПК 3.2., 4.6.
	<i>В том числе практических занятий</i>	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие №26. Метание мяча на дальность.	4	
<b>6 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1. Стойки и передвижения повороты, остановки	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Накрывание. Тактические действия». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	
<b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	

Тема8.1. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №10. 100 Метровка.	2	

Тема 8.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	
	«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 №11. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		<b>120</b>	

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **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. 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
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>-техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-текущий контроль по темам курса;</li> <li>-контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>-экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>