

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Фельдшерский
колледж»

Г.Н. Котова

«30» августа 2024г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

31.02.01. Лечебное дело

срок обучения 3 года 10 месяцев

очно-заочная форма обучения

2024г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Минпросвещения России № 526 от 04.07.2022 года

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

№ 1 от 30.08.2024.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

№ 1 от 30.08.2024.

Председатель МС

Т.Г. Копылова

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

№ 1 от 30.08.2024.

Председатель ЦМК

Д.Н. Удинский

Разработчик программы- Шмакова Елена Сергеевна-преподаватель высшей
квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	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	144
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	18
<i>Самостоятельная работа</i>	116
Промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, предметных метапредметных, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры.		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие понятия теории физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура, как одна из форм культуры общества.	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 2. Легкая атлетика		8		
Тема 2.1. Техника медленного и продолжительного бега	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Практические занятия</u> Техника медленного и продолжительного бега. 1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) 2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 2.2 Техника прыжков в длину	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Практические занятия</u> Практическое обучение технике прыжков в длину. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.3 Бег с высокого старта	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Практические занятия</u> Общая разминка. Бег с высокого старта на 100 метров. Контрольный норматив.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.4 Комплексы обучающихся по ОФП (общей физической подготовке).	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Практические занятия</u> Комплексы обучающихся по ОФП (общей физической подготовке).	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 3. Баскетбол		13		
Тема 3.1 Элементы игры баскетбола в подвижных играх	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Практические занятия</u> Элементы игры баскетбола в подвижных играх. Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.2 Техника стоек и передвижений без мяча	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Практические занятия</u> Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника стоек и передвижений без мяча. Техника выполнения бросков с места.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.			
Тема 3.3 Техника передач мяча и ловли на месте	<u>Самостоятельная работа</u> Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника передач мяча и ловли на месте. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.4 Техника ведения мяча, штрафные броски	<u>Самостоятельная работа</u> Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.5 Передачи на месте на различные расстояния	<u>Самостоятельная работа</u> Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом. Передачи на месте на различные расстояния	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.6 Техника броска в движении после передачи в парах	<u>Самостоятельная работа</u> Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4,

	места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Техника броска в движении после передачи в парах. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.			ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.7 Тренировка в зачетных упражнениях	Самостоятельная работа Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом. Тренировка в зачетных упражнениях.	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 4 Двигательная активность и здоровье	Содержание Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 5 Волейбол		22		
Тема 5.1 Правила игры в волейбол. Элементы техники.	Практические занятия Правила игры в волейбол. Элементы техники. Правила безопасности. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 5.2 Специально-подготовительные упражнения в волейболе	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.3 Техника передвижения, приема мяча сверху, снизу, в прыжке	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку) Техника передвижения, приема мяча сверху, снизу, в прыжке.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.4 Техника слитного выполнения приема и передачи. Техника подач мяча	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар (передачи в парах через сетку). Техника слитного выполнения приема и передачи. Техника подач мяча	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.5 Техника передачи мяча через сетку в парах	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 5.6 Тренировка подачи мяча через сетку	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Тренировка подачи мяча через сетку.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.7 Техника передачи мяча через сетку на различное расстояние	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Техника передачи мяча через сетку на различное расстояние	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.8 Техника специально-подготовительных прыжковых упражнений для нападающего удара	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Техника специально-подготовительных прыжковых упражнений для нападающего удара.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.9 Тренировка контрольных нормативов в подвижной игре	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Тренировка контрольных нормативов в подвижной игре.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.10 Учебная игра с разбором правил игры и судейства	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Учебная игра с разбором правил игры и судейства.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 5.11 Совершенствование техники различных передач и приемов.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара из 2-ой и 4-ой зоны. Учебная игра с разбором ошибок игры. Судейство. Зачет №4 (прием подачи из 8 попыток). ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 6 Гимнастика		8		
Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения на матах, у гимнастической стенки	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа, у гимнастической стенки. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, скакалками	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, скакалками Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.3. Вольное упражнение. Зачет.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.4. Комплекс акробатики.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты,	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет по акробатике.			
Раздел 7. Легкая атлетика		7		
Тема 7.1 Разметка стадиона. Прыжковая подготовка	Практические занятия 1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) 2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности 3. Разметка стадиона 4. Прыжковая подготовка	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 7.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) 2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности 3. Кроссовая подготовка	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 7.3 Техника низкого старта и стартового разгона	Практические занятия 1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) 2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности 3. Техника низкого старта и стартового разгона	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 7.4 Специально-подготовительные упражнения. Переменный бег, прыжки в длину.	Практические занятия 1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) 2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности 3. Специально-подготовительные упражнения. Переменный бег, прыжки в длину.	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		

Раздел 8 Теоретические основы по подготовке и сдаче нормативов ГТО	Содержание Структура и содержание комплекса ГТО Условия подготовки и выполнения норм комплекса ГТО Техника выполнения физических упражнений по выполнению норм комплекса ГТО и методические рекомендации по их тренировке	2		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 8. Легкая атлетика		4		
Тема 8.1 Специально-подготовительные беговые упражнения	Практические занятия Кроссовая подготовка на развитие выносливости, продолжительный бег по пересеченной местности. Бег с низкого старта на результат. Бег с низкого старта (10х10м). Повышение уровня общей физической подготовки.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 8.2 Зачетные нормативы ГТО	Практические занятия Беговая разминка. Специальные имитационные упражнения в комплексах обучающихся при общей физической подготовке. Зачетный норматив: юноши 1000 метров, девушки – 200 метров. Зачетный норматив ГТО: юноши, девушки. Прыжковые упражнения	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 9. Баскетбол		5		
Тема 9.1. Совершенствование техники передачи. Штрафные броски.	Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 9.2. Бросок в движении после передачи в парах.	Практические занятия Обучение броску в движении после передачи в парах. Совершенствование передач в парах: на месте, в движении, шагом, бегом. Совершенствование передач в тройках на месте, в движении через корзину после двух шагов. Учебная игра. Разбор ошибок. ОФП. Зачетный норматив №1 (бросок после ведения и 2-х прыжковых шагов в движении по кругу, оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо из 6-ти попыток)	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 9.3. Совершенствование техники игры в зачетных упражнениях.	Практические занятия Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Совершенствование техники игры в зачетных упражнениях. Подвижные игры с мячом. Обучение обманным действиям в нападении: показ на бросок – проход, показ влево – проход вправо, с пассивным защитником, с активным защитником. Броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Зачетный норматив № 3 («штрафные» броски из 10-ти попыток). Зачетный норматив № 4 (передачи в тройках в движении с броском среднего игрока после ведения и 2-х шагов, оценивается передача, ловля и бросок из 6-ти попыток).. Применение изученных элементов техники в учебной игре с разбором ошибок игры. ОФП. Зачетный норматив №5 (броски в прыжке из-под кольца – добивание после бросков со штрафной линии из 6 попыток).	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 10 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	Содержание Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 11 Волейбол		8		

Тема 11.1 Действия игроков в зонах игровой площадки.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Специальные и подготовительные упражнения. Разметка волейбольной площадки. Расположение игроков по зонам, переход. Игроки зоны нападения и зоны защиты.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 11.2 Передвижения без мяча и с мячом.	Практические занятия Основная стойка волейболиста. Обучение передвижениям без мяча и с мячом, верхняя передача мяча, откидка. Овладение верхней передачей, откидкой. Развитие физических качеств.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 11.3. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 11.4 Учебная игра с расстановкой игроков по номерам.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передачи мяча, в движении, в малых группах. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра с расстановкой игроков по номерам, с разбором ошибок. ОФП. Текущий контрольный норматив (передача и прием слитно о стену).	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 12 Гимнастика		6		
Тема 12.1 Силовая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ на гибкость и силу. Формирование правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений с гантелями, на тренажерах, на развитие силы. Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 12.2 Акробатические упражнения.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие гибкости и равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке и с набивными мячами. Упражнения на матах на развитие силы, гибкости. Обучение элементов акробатики: перекаты, кувырки, стойки, мост из положения лежа	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12.3 Общеразвивающий комплекс. Зачетное упражнение у гимнастической стенки.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие силы на гимнастической скамейке, с набивными мячами. Гимнастика: виды упражнений в официальных соревнованиях. Совершенствование акробатических элементов. Зачет по комплексу упражнений у гимнастической стенки.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 13 Легкая атлетика, ОФП		7		
Тема 13.1 Повторение техники бега по виражу, техника низкого старта	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. ОРУ и специальные беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции, финишировании. Пробегание отрезков 5х20 м. Продолжительный бег на развитие выносливости по пересеченной местности – 20 минут.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 13.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка на развитие выносливости (продолжительный бег по пересеченной местности). Старт и финиш на средних дистанциях. Виды, бег по виражу, специально-подготовительные имитационные прыжковые упражнения, прыжки в длину. Старт и финиш на средних дистанциях. Виды, бег по виражу, специально-подготовительные имитационные прыжковые упражнения, прыжки в длину. Овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги», с шага, через планку. Повышение уровня ОФП с помощью подвижных игр.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 13.3 Норматив беговых упражнений.	Практические занятия Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15 минут. Правила соревнований на дистанции 200 метров. Старт и финиш, ускорения на вираже. Зачет: №1, №2. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Зачет норматива без учета времени. Девушки – 1,5 км, юноши – 2,5 км.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 13.3 Комплекс норм ГТО.	Практические занятия Комплекс норм ГТО.	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств	2		ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 15 Легкая атлетика		8		
Тема 15.1. Тренировка беговой выносливости.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. Кроссовая подготовка. Повторение техники бега по виражу. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Прыжки с ноги на ногу, с места – развитие прыгучести. Повышение уровня ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 15.2 Овладение техникой бега	Практические занятия Кроссовая подготовка. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. Совершенствование техники старта, бега по	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4,

на длинные дистанции.	дистанции, финиширования. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Прыжки с ноги на ногу, с места – развитие прыгучести. Повышение уровня ОФП.			ЛР 9, ЛР 11
Тема 15.3 Подготовка и сдача норм ГТО	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Правила судейства по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. К.Н: зачеты 3, 4, 5 (прыжки, ОФП). Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Контрольные нормативы по ГТО	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 15.4 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО.	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Нормативы ГТО	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 16 Баскетбол		9		
Тема 16.1. Бросок в прыжке в трехсекундной зоне.	Практические занятия Передачи и броски мяча при взаимодействии в парах, в нападении. Бросок в прыжке в трехсекундной зоне, добивание мяча. Обманные действия, броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Взаимосвязь игровых в парах, тройках. ОФП. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости. ОФП.			
Тема 16.2. Закрепление технических элементов и приемов в двусторонней игре.	Практические занятия Техника защищающегося игрока. Обманные действия с мячом и без мяча Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в исходное положение. Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча при выполнении передачи. Обыгрывание защитника после ведения и передач. В парах, тройках – командные броски. Приседания на одной ноге у стены (7-10 раз). Упражнения на укрепление мышц ног и пресса. Развитие силы. Закрепление технических элементов и приемов в двусторонней игре. ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 16.3. Совершенствование личной защиты при игре на два кольца.	Практические занятия Повторение основных правил игры и судейства. Встречная передача мяча. Совершенствование личной защиты при игре на два кольца. Передача мяча в тройках, бегущему впереди Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Ведение с обводкой одного и двух соперников. Броски в корзину из-под щита с места. Броски с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов и прыжком Броски в корзину со встречной передачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Взаимодействие игроков в парах, тройках в игре на одно кольцо с пробиванием «штрафных» бросков. Штрафные броски. Тестирование по ОФП. Зачеты № 3 («штрафные» броски из 10 попыток), № 4 (передачи мяча в парах с броском после ловли, ведения и	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	2-х шагов, оценивается техника исполнения элементов и попадание мяча в кольцо из 3-х попыток). Учебная игра, судейство игры студентами с разбором ошибок и обсуждением в конце занятия.			
Тема 16.4. Взаимодействие игроков в тройках.	Практические задания Взаимодействие в тройках игроков в нападении. Индивидуальные броски в движении Упражнения, развивающие координационные возможности. Позиционное нападение взаимодействие «треугольник» без смены мест. Передача мяча на различные расстояния. Передача на дальность «крюком». Броски из разных точек площадки с места и в движении. Учебная игра с разбором индивидуальных ошибок. ОРУ.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 16.5. Правила игры и судейства. Двусторонняя игра.	Практические занятия Правила игры и судейства, ведение протокола игры. Основные элементы техники и специально-подготовительные упражнения. ОФП. Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки на различные расстояния. Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. Броски в прыжке с места с различных точек площадки. Двусторонняя игра. Специальные упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей и брюшного пресса. ОФП.	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 17 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими	Содержание Закаливание. Методические правила предупреждения травм. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности	2		

упражнениями				
Раздел 18 Волейбол		12		
Тема 18.1 Совершенствование техники изученных элементов в волейболе.	Практические занятия Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры в волейбол и судейства соревнований. Подготовительные и имитационные упражнения. Совершенствование техники передач и приемов мяча: на месте индивидуально и в парах, после перемещения, прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, игра от сетки, отбивание кулаком индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости). Учебная игра.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 18.2 Техника нацеленной подачи. ОФП.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование передач сверху двумя руками и приему снизу. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Нацеленная подача в зону 6. Учебная игра. ОФП.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 18.3 Техника нападающего удара со второй линии. ОФП.	Практические занятия Специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Нападающий удар в парах. Выполнение нападающего удара из 2 –й зоны (со 2-го номера) через связующего (3-й номер). Обучение нападающему удару со второй линии.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Взаимодействие трех игроков, переход от защиты в нападение. Упражнения на развитие силы и быстроты движений. Двусторонняя игра .ОФП.			
Тема 18.4. Совершенствование техники владения волейбольшим мячом.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольшим мячом. Разновидности подачи мяча: на силу, укороченные, на точность. Приемы мяча снизу. Применение изученных комбинаций в учебной игре. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Выполнение контрольных нормативов зачеты № 3 (нападающий удар со второй линии), №4 (слитно о стену) и ОФП. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 18.5. Основные правила игры и судейства.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольшим мячом. Основные правила игры и судейства. Технические элементы и комбинации. Применение изученных комбинаций в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов, зачет № 5 по технике игры и ОФП. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 18.6. Составные части нападающего удара.	Практические занятия Совершенствование техники различных передач и приема. Волейбол: зоны нападения и защиты. Индивидуальная подача. Нападающий удар. Совершенствование индивидуальной техники подачи мяча. Разбор типичных ошибок при подаче и приеме мяча. Варианты нападающих ударов через сетку. Зачетные нормативы №1 (передачи в 3-х через сетку с 6 игрока на 3 и на 2 игрока). Зачет № 2 (нападающий удар через сетку в парах из 5 попыток оценивается пас и бросок).	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Раздел 19 Гимнастика		9		
Тема 19.1. Виды гимнастических упражнений. Индивидуальные комплексы обучающихся.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. Гимнастические снаряды в спортивной гимнастике. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине на матах. Индивидуальные комплексы ОРУ. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 19.2. Общеразвивающие упражнения, развивающие силу.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 19.3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скакалкой.	Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов обучающихся на гимнастической скамейке, со скакалкой, обручем. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнения с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет по вольному упражнению.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 19.4. Контрольный норматив по акробатическому упражнению.	Практические занятия Проверка теоретических знаний. Теоретическое и практическое тестирование. ОРУ из индивидуальных комплексов обучающихся у гимнастической стенки. Развитие силовой выносливости. К.Н: зачет по акробатическому упражнению. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнения с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку.	2	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 19.5 Физическая культура в профессии медицинской сестры.	Практические занятия Выполнение практического задания	1	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет		1		
Всего		144		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал;
- гимнастический и тренажерный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.3 Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д. Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
Знать: 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	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы	Тестирование. Выполнение практических заданий

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	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 организма	
---	---	--

