

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАЙКАЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 31.02.01 Лечебное дело

Селенгинск, 2025 г

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
ОГСЭЕН и ОД
Сурамова Т.А.
Протокол № 3
от 27.02 2025 г.
Председатель ЦМК (и)
(ФИО)

«Согласовано»
Зам. директора УР
Шереметова
О.В. Шереметова
«28» 02 2025 г.

«Согласовано»
Методист
Шереметова
(ФИО)
«28» 02 2025 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 28.02.2025 (дата) (и) (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу
(и) Сурамова Т.А.
(подпись эксперта) (расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании методического совета
Протокол № 3 от «28» 02 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 527 и на основе Примерной основной образовательной программы Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Медицинский колледж № 1» и «Медицинский колледж имени В.М.Бехтерева», утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19.08.2022 № 5 (Зарегистрирована в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Байкальский базовый медицинский колледж МЗ РБ»

Разработчики:

Жаркой И.О., преподаватель первой категории, инструктор-методист
физического воспитания

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

1. СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5-6
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-9
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-19
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20-22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23-25
5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по дисциплине «Физическая культура» и предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Дисциплина «Физическая культура» в подготовке специалистов среднего звена системы здравоохранения занимает важное место. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объёмом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работником своих служебных обязанностей. Интенсификация труда, как характерная примета времени, в ещё большей мере повышает требования к здоровью медицинских работников.

Не менее важную роль играют хорошие показатели здоровья и физического развития медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений в деле пропаганды здорового образа жизни.

Цель курса:

- Создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры;
- Научить использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самосовершенствования в физической культуре.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассчитана на 168 часов. Обязательных учебных занятий - 168 часа. В том числе: теоретические занятия- 10 часов Практические занятия – 158 часа. По окончании каждого семестра студенты сдают зачет по выполнению контрольных норм по физической подготовке.

При организации и проведении занятий по физической культуре используются Междисциплинарные связи с другими предметами: «Анатомия и физиология человека», «Гигиена и экология человека», «Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии», «Основы сестринского дела», на последующих курсах используются знания, полученные в результате изучения специальных дисциплин.

Программа составлена с учётом имеющейся материально технической базы по физической культуре в ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж» арендуемый зал для спортивных игр, зал тренажёрной подготовки, арендуемый бассейн, каток, лыжная трасса протяжённостью 1,3,5 км.

Учебная программа скомпонована по блокам, которые делятся на темы. В учебном семестре последовательность изучения блоков может меняться в зависимости от погодных факторов, готовности мест занятий, сроками аренды.

Образовательное учреждение, в зависимости от специальности, имеет право формировать содержание, последовательность изучения учебного материала и распределение учебных часов по разделам(темам), а также заменять лабораторные и практические занятия другими, сходными по содержанию, на основании письма управления среднего профессионального образования Минобрнауки России от 31.01.2002 г. №18-52-11 бин/18-15 «О рекомендациях по разработке примерных программ учебных дисциплин по специальностям среднего профессионального образования»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(название дисциплины)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 31.02.01 Лечебное дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации, в профессиональной подготовке и переподготовки кадров) по должностям служащих: фельдшер.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

общих, гуманитарных, социально-экономических, математических, общих естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин (ЦМК ОГСЭМОЕ и ОП дисциплин)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

А. Общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов**:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9 Сознательный ценность 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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

1.5 Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	156
Самостоятельная работа	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	

	4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля		
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
	1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. 2. Мотивация ЗОЖ. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	40	
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты. 7.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, метаниях и выполнении двигательных действий на плоскостных спортивных сооружениях.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	40	
	Практические занятия № 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, метаниях и выполнении двигательных действий на плоскостных спортивных сооружениях. Инструктаж на месте проведения занятий	2	
	Практические занятия № 2 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.

<p>Практическое занятие № 3 Совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут</p>	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p>Практические занятия № 4 Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 5 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.</p>	2	
<p>Практические занятия № 6 Техника бега на средние дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, 60-100-150 м.</p>	2	
<p>Практические занятия № 7 Техника бега на длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 60-100-150-200-300-400 м.</p>	2	
<p>Практические занятия № 8 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>	2	
<p>Практические занятия № 9 Техника бега по пересеченной местности. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 10</p>	2	

Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.		
Практическое занятие № 11 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Практическое занятие № 12 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
Практические занятия № 13 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Разучивание техники выполнения прыжка с разбега	2	
Практические занятия № 14 Повторение и совершенствование техники выполнения прыжка с разбега. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
Практические занятия № 15 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Разучивание техники выполнения прыжка с места	2	
Практические занятия № 16 Повторение и совершенствование техники выполнения прыжка с места. Выполнение прыжка отталкивание, полет, приземление.	2	
Практическое занятие № 17 Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность. Техника безопасности при выполнении метания гранаты.		
Практическое занятие № 18 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
Практические занятия 19 Общая физическая подготовка.	2	
Практические занятия 20 Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	

Раздел 3. Атлетическая гимнастика		18	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	18	
	1.Строевые приемы 2.Упражнения для развития основных мышечных групп. 3.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. 4.Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	Практическое занятие № 21 Разучивание и повторение строевых приемов в гимнастике	2	
	Практическое занятие № 22 Повторение и совершенствование строевых приемов в гимнастике	2	
	Практическое занятие № 23 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 24 Составление комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами. Проведение общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Выполнение комплекса ОРУ	2	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 25 Проведение общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 26 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 27 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Практическое занятие № 28	2		

	Отработка техники акробатических упражнений		
	Практическое занятие № 29 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.		
Раздел 4. Спортивные игры		64	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	64	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	34	
	Практическое занятие № 30 Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Инструктаж на месте проведения раздела Спортивные игры. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу и баскетболу	2	
	Практические занятия № 31 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	
	Практические занятия № 32 Техника перемещений и владения мячом. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 33 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 34 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Практические занятия № 35	2	

Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.		
Практические занятия № 36 Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
Практические занятия № 37 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
Практические занятия № 38 Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
Практические занятия № 39 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
Практические занятия № 40 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Практические занятия № 41 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
Практические занятия № 42 Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	
Практические занятия № 43 Отработка навыков судейства в баскетболе	2	
Практические занятия № 44 Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование студентами навыков судейства в баскетболе.	2	
Практические занятия № 45 Игра с соблюдением всех правил баскетбола. Совершенствование студентами навыков судейства в баскетболе.	2	
Практические занятия № 46 Двусторонняя игра.	2	

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо, штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная «дорожка»		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	30	
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	30	
	Практическое занятие № 47 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 48 Повторение техники стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Практические занятия № 49 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	Практические занятия № 50 Обучение технике приема и передачи мяча. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Практические занятия № 51 Повторение техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
	Практические занятия № 52 Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
	Практические занятия № 53 Обучение технике нападающего удара	2	
Практические занятия № 54 Повторение и совершенствование техники нападающего удара	2		

	Практические занятия № 55 Обучение технике блокирования.	2	
	Практические занятия № 56 Повторение и совершенствование техники блокирования.	2	
	Практические занятия № 57 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	Практические занятия № 58 Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
	Практические занятия № 59 Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Практические занятия № 60 Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практические занятия № 61 Игра по правилам	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		26	
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	26	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	26	
	Практические занятия № 62 Обучение двушажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 63 Повторение техники двушажного попеременного хода. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	
	Практические занятия № 64	2	

	Совершенствование техники передвижения двушажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 65 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом.	2	
	Практические занятия № 66 Повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом.	2	
	Практические занятия № 67 Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.	2	
	Практические занятия № 68 Техника преодоления подъемов скольжением, переступанием.	2	
	Практические занятия № 69 Повторение техники преодоления подъемов скольжением, переступанием	2	
	Практические занятия № 70 Техника преодоления подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	Практические занятия № 71 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
	Практические занятия № 72 Повторение техники спусков по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
	Практические занятия № 73 Закрепление техники спусков по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
	Практические занятия № 74 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции с учетом времени. 2000 девушки, 3000 м. - юноши	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
	Содержание учебного материала	8	

	<p>1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>2.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>4.Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>5.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 75 Разучивание профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 76 Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 77 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 78 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		168	

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

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. 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

2. 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.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

5. 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

6. 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.

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.

9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

10. 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

11. 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

12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. 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>

10. Муллер А.Б. 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>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3. 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - <i>применение рациональных приемов двигательных функций в</i> 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<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>профессиональной деятельности;</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	--

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД
РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ
ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности <i>Содержание - общая характеристика с учетом примерной программы. Формы: например, учебная экскурсия (виртуальная экскурсия), дискуссия, проектная сессия, учебная практика, производственная практика, урок-концерт; деловая игра; семинар, студенческая конференция и т.д.</i>	Участники <i>(курс, группа, члены кружка, секции, проектная команда и т.п.)</i>	Место проведения <i>учебная аудитория</i>	Ответственные	Коды ЛР