

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Фельдшерский
колледж»

_____ Г.Н. Котова

«02» июня 2023г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

34.02.01. Сестринское дело
срок обучения 1 год 10 месяцев

2023г.

Рабочая программа учебного предмета СГ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело приказом Минпросвещения России № 527 от 04.07.2022 года и примерной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 34.02.01. Сестринское дело, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 19.08.2022 №5, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО №П-40 от 08.02.2023

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

№ 9 от 25.05. 2023г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

№ 7 от 19.04. 2023г.

Председатель МС

Т.Г. Копылова

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

№ 8 от 16.03. 2023г.

Председатель ЦМК

Н.Б. Кузнецова

Разработчик программы- Шмакова Елена Сергеевна-преподаватель первой
квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

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 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, 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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<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; – 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 	<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

	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).	
--	--	--

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	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (<i>зачеты, дифференцированный зачет</i>)	4

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 формирования физической культуры личности		2		
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала 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	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 2. Легкая атлетика		10		
Тема 2.1 Развитие скоростной выносливости.	Практические занятия 1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование)	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.,

	2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности			ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разбег.	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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.3 Повторно переменный бег.	Практические занятия Разминочный бег. Комплекс общих развивающих упражнений, специальные беговые упражнения. Обучение низкому старту, стартовый разбег, финиширование. Длина – 60 метров (3х30м – разбег в прыжках). Прыжки в длину с короткого разбега.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.4 Комплексы общефизической подготовки обучающихся.	Практические занятия Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе в течение 15 минут. Повторно переменный бег 4х250м. Овладение техникой прыжка в длину с разбега, «согнув ноги». Разбор ошибок при приземлении.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.5 Зачетные нормативы в эстафетах	Практические занятия Беговая разминка. Специальные имитационные упражнения в комплексах обучающихся при общей физической подготовке. Зачетный норматив: юноши 1000 метров, девушки – 500 метров. Старт и финиш в эстафетах 4х100 м, 4х200 м. Зачетный норматив: юноши, девушки 4х100 м, 4х200 м.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 3. Баскетбол		19		
Тема 3.1	Практические занятия	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

История зарождения баскетбола. Элементы игры.	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. История зарождения игры баскетбол. Элементы игры в эстафетном беге и подвижных играх Разновидности передач двумя, одной рукой без отскока, с отскоком мяча от площадки. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с применением передач и ведение мяча. ОФП.			ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.2 Техника передвижения без мяча. Передачи в парах.	Практические занятия Общие развивающие упражнения, специальные упражнения, передвижение: ходьба. Бег приставными шагами, прыжки, остановки. Обучение техники передвижения без мяча: остановки, повороты, прыжки на координацию. Обучение передачам и ловле на месте, ведению одной рукой, броскам. Передачи в парах, тройках на месте, в движении. Совершенствование бросков одной. Двумя руками с места. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.3 Техника передвижения с мячом. Броски после ведения и двух шагов.	Практические занятия Специальные и подготовительные упражнения. Обучение техники передвижения с мячом: остановки, повороты, прыжки на координацию. Совершенствование бросков с линии штрафного броска одной, двумя руками сериями 5-10 в каждой. Броски после ведения и двух шагов: с одного шага, с двух шагов, ведение шагом и двух шагов. Приседание на одной ноге у стены (7-10 раз).	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.4 Техника передвижения. Повторные броски.	Практические занятия Обучение технике передвижения спиной вперед, боком приставным шагом, перехват мяча, выбивание. Повторные броски. Техника защищающегося игрока: стойки, передвижение вперед, назад. Выполнение защитных действий 1х1, 1х2, игра 1х1, 2х2. Правила игры: персональные, командные. Учебная игра с личной защитой	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.5 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	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4,

	каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.			ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.6 Бросок одной рукой после ведения и двух шагов.	Практические занятия Тренировка в передачах на месте на различное расстояние и ловли мяча. Обучение броску одной рукой после ведения и 2-х шагов, совершенствование передач. ОРУ. Специальные и подготовительные упражнения. Броски в корзину из-под щита, с 3-4 метров, с места, в прыжке. Броски в корзину со встречной передачи. Игра 1x1 с броском в корзину. Тренировка прыгучести: прыжки через скамейку толчком двумя, одной ногой. Тренировка зачетных нормативов	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.7 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.8 Техника контрольных упражнений игры в защите.	Практические занятия Обучение технике контрольных упражнений игре в защите. Персональные замечания. Контрольный норматив №2 по технике игры. ОРУ, специальные упражнения. Правила игры: введение мяча в игру после технических нарушений после персональных замечаний. Применение полученных знаний в учебной игре с разбором ошибок. Тренировка контрольных нормативов №2. Зачет (передача в дальность от штрафной линии, оценивается передачи «крюком» из 5-ти попыток).	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.9 Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	Практические занятия Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Подготовительные и специальные упражнения. 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	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	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).			
Тема 3.10 Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	Практические занятия Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Подготовительные и специальные упражнения. 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 4 Основы формирования физической культуры личности	Содержание 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	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Раздел 5 Волейбол		14		
Тема 5.1 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.2 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.3 Приемы снизу и передвижения.	Практические занятия Обучение защитным действиям при приеме и подачи мяча, нападающий удар. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста, техника перемещений. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование перемещений при приеме подачи. Имитационные упражнения для нападающего удара. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-ий номер).	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.4 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 5.5 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.6 Специально подготовительные прыжковые упражнения волейболиста.	Практические занятия Тактика подачи и ее страховка. Ошибки при приеме подачи. Подготовительные и специальные прыжковые упражнения волейболиста. Совершенствование подач (укороченные, силовые). Совершенствование приема подачи. Разбор ошибок. Зачет №3 (подача мяча из 8 попыток)	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.7 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 6 Гимнастика, ОФП		6		
Тема 6.1 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 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.2	Практические занятия	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

Зачетный норматив по комплексу вольных упражнений.	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 вольных упражнений.			ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.3 Зачетный норматив по комплексу акробатических упражнений.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения на развитие осанки и развитие гибкости. Коллективная разминка. Зачет по акробатическому комплексу: кувырок, перекаты, стойки на лопатках, мост, равновесие. Индивидуальные комплексы гимнастических упражнений.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 7. Легкая атлетика		5		
Тема 7.1 Кроссовая подготовка.	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 5x20 м. Продолжительный бег на развитие выносливости по пересеченной местности – 20 минут.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 7.2 Норматив беговых упражнений. Комплекс норм ГТО.	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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 7.3 Нормативы беговых и прыжковых упражнений. Комплекс норм ГТО.	Практические занятия Разминочный бег. Комплекс ОРУ, специальные, беговые упражнения. Правила соревнований на кроссовых дистанциях. Групповая разминка –индивидуальные комплексы общих развивающих упражнений (О.Р.У.) Зачет: №3, №4, №5 Низкий старт, стартовый разбег, финиширование 3х30 м. Бег на 100 м на результат. Прыжки в длину с короткого разбега. Зачет по прыжкам в длину «согнув ноги». Зачетный норматив: юноши – 2 км, д.- 1 км. Без учета времени.	1	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Зачет		1		
Раздел 8 Основы формирования физической культуры личности	Содержание 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля	2	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 9. Легкая атлетика		6		
Тема 9.1. Развитие беговой выносливости	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут, преодоление препятствий на пересеченной местности. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, гибкости, силы. Подвижные игры с мячом.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p>Тема 9.2. Развитие скоростной выносливости.</p>	<p>Практические занятия Разминочный бег (5 мин). ОРУ Развитие скоростной выносливости. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение старта по команде, в сочетании низкого старта со стартовым разбегом – 3x10 м. Бег 2x60м с преодолением финишной линии с максимальной скоростью. Техника бега и толчка при многоскоках (прыжки с ноги на ногу). Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Многоскоки. Прыжки в длину с отталкиванием с шага; прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; прыжок с 7 шагов, с полного разбега. Развитие быстроты, прыгучести, силы.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема 9.3. Эстафетный бег. Комплекс норм ГТО</p>	<p>Практические занятия. Равномерный медленный бег 500 м. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения беговой разминки спринтера. Закрепление знаний по правилам соревнований в беге на спринтерские дистанции: в эстафетном беге (бег по виражу). Овладение техникой прыжка в длину с полного разбега. Зачет в эстафетном беге 4*200м на результат. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Раздел 10. Баскетбол</p>		<p>13</p>		
<p>Тема 10.1. Передача и ловля мяча на различные расстояния.</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности при занятиях баскетболом. Обучение передачи и ловли мяча на различные расстояния. 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</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

	упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей и брюшного пресса.			
Тема 10.2. Техника взаимодействия игроков в парах.	Практические занятия Обучение технике выполнения бросков мяча в парах на месте и в движении. Броски после многоударного ведения мяча на месте. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Передачи мяча при взаимодействии в парах в движении к кольцу и бросок после ловли от партнера и 2-х шагов. Броски в корзину со средних дистанций с места. Штрафные броски. Игра 1x1 с броском в корзину. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 10.3. Разновидности броска в движении в парах.	Практические занятия Разновидности броска в движении в парах. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на 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. Обучение броску в прыжке из – под кольца после передачи от партнера. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 10.4. Личная и зонная защита.	Практические занятия Личная и зонная защита. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание выбивание, перехват накрывание.) Учебная игра по упрощенным правилам, используя следующие знания: защита личная под своим кольцом; зонная система защиты. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие силы мышц.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p>Тема 10.5. Взаимодействие игроков в тройках.</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема 10.6 Техника выполнения бросков, разбор ошибок.</p>	<p>Практические занятия Совершенствование изученных элементов взаимодействий в нападении и защите. Броски в корзину из-под щита с места. Зачетные норматив № 1 (бросок после передачи, ловли, обыгрывание, ведение двух слитных шагов, оценивается техника элементов и попадание из 5-ти попыток). Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Зачетные норматив № 2 (штрафные броски из 8-ми попыток). Игра 1x1 с броском в корзину. Совершенствование техники владения мячом, в элементах групповых тактических действий в нападении и в защите. Двусторонняя игра. Тестирование по ОФП (зачетные нормативы). Разбор ошибок.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема 10.7. Техника владения мячом. Учебная игра</p>	<p>Практические занятия Совершенствование изученных элементов взаимодействий в нападении и защите. Броски в корзину со штрафной линии. Зачетные нормативы: бросок после передачи из-за лицевой линии, ловли мяча, бросок по кольцу (оценивается техника элементов и попадание из 6-ти попыток). Совершенствование техники владения мячом, в элементах групповых тактических действий в нападении и в защите. Двусторонняя игра. Учебная игра, судейство игры</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

	обучающимися с разбором ошибок и обсуждением в конце занятия.			
Зачет		1		
Раздел 11 Основы формирования физической культуры личности	Содержание 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	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 12 Волейбол		14		
Тема 12.1. Разновидность передач и приема мяча в волейболе.	Практические занятия Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. 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).	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12.2. Разновидности подачи мяча.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Техника перемещений. Прием и передача мяча в движении, из различных положений, в малых группах. Разновидности подачи мяча: на силу, точность, укороченные. Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подач. Имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м., подача на партнера на расстоянии 8-9м., подача через сетку с укороченного расстояния, подачи из-за лицевой	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	линии, подачи по зонам площадки. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра.			
Тема 12.3. Нападающий удар со второй линии.	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. Упражнения на развитие силы и быстроты движений. Двусторонняя игра. ОФП.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12.4. Нацеленная подача. Взаимодействие в парах.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 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, брошенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Нацеленная подача в зону 6. Выполнение КН: (подача мяча). Учебная игра.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12.5. Взаимодействие в тройках: подача, прием, передача на удар.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию в тройках (подача – прием – нападающий удар) . Выполнение контрольного норматива (передача над собой в кругу).	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12.6.	Практические занятия	2	2	ОК 04, ОК

Обманные удары, блокирование.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Прием мяча двумя руками снизу. Обучение технике блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Выполнение контрольного норматива (нападающий удар в парах из 5-ти попыток). Двусторонняя игра.			06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12.7. Выполнение контрольных нормативов (нацеленная подача. Учебная игра	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов (нацеленная подача из 10 попыток, прием мяча снизу о стенку). Двусторонняя игра.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 13 Гимнастика		11		
Тема 13.1. Виды гимнастики, гимнастических снарядов, акробатические элементы.	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. Обучение	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.			
Тема 13.2. Общеразвивающие упражнения на матах.	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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 13 3. Вольные упражнения.	Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов учащихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 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 упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. Зачет № 1, № 2.	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 13 4. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.	Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов учащихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 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	2	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. ОРУ у гимнастической стенки. ОФП.			
Тема 13.5. 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 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 13.6 Физическая культура в профессии медицинской сестры.	Практические занятия Дифференцированный зачет. Подведение итогов за период обучения по дисциплине «Физическая культура», устный опрос, тестирование, выполнение практического задания, заполнение итоговых ведомостей, зачетных книжек, журналов	1	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Дифференцированный зачет		1		
Всего		110		

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
знания: - 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	- 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	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. Тестирование

<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; – 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 	<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; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<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
--	---	---

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
--	--	--

