

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Ф.А. Нехай
« 15 » 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

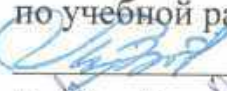
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Рассмотрена
на заседании ПК Физическая культура

Протокол № 12
от « 15 » 06 2023 г

Председатель 
« 15 » 06 2023 г Т.А. Гришко

Рабочая программа
учебной дисциплины
СГ.04. Физическая культура
разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности СПО
34.02.01 Сестринское
дело, утвержденного Приказом
Минпросвещения России от 4 июля
2022 г. N 527, зарегистрирован в
Министерстве юстиции Российской
федерации 29 июля 2022 года,
регистрационный номер 69452,
учебного плана ККБМК, с учетом
примерной программы (приказ
ФГБОУ ДПО ИРПО № _____ от
_____), рабочей программы
воспитания ККБМК 2023 года по
специальности 34.02.01 Сестринское
дело, очная форма обучения

Заместитель директора
по учебной работе
 И.В. Ротаренко
« 15 » 06 2023 г

Организация-разработчик: ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый
медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Разработчики:

Т.А. Гришко, преподаватель физической культуры, высшая квалификационная
категория.

А.П. Шабельный, преподаватель физической культуры, первая
квалификационная категория.

Ю.В. Сумарокова, преподаватель физической культуры, первая
квалификационная категория.

Рецензенты:

1. В.С. Матвеев, доцент кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ,
кандидат педагогических наук.

2. Н.Н. Панжинская, начальник отдела по методической работе, преподаватель
высшей квалификационной категории.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № ____ от ____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 110 часов аудиторного времени, из которых 8 часов – теоретические занятия и 102 часа – практические занятия в форме практической подготовки.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Атлетическая гимнастика.

Раздел 4. Спортивные игры.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет в объеме 2 часов, который проводится на последнем практическом занятии.

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 31.02.02 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения.

Докцент кафедры физического воспитания
и спорта КубГТУ,

кандидат педагогических наук

Матвеев В.С.

Ручей

Матвеев Валентин Сергеевич



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № ____ от ____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 110 часов аудиторного времени, из которых 8 часов – теоретические занятия и 102 часа – практические занятия в форме практической подготовки.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Атлетическая гимнастика.

Раздел 4. Спортивные игры.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет в объеме 2 часов, который проводится на последнем практическом занятии.

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 31.02.02 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения.



Начальник отдела

по методической работе ККБМК,

подпись заместителя

Начальника отдела кадров

О.Н. Данилова

Н.Н. Панжинская

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № _____ от _____), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 110 часов аудиторного времени, из которых 8 часов – теоретические занятия и 102 часа – практические занятия в форме практической подготовки.

При изучении физической культуры особое значение имеет формирование и развитие ОК: ОК 04, ОК 08 и соответствующих им умений и знаний:

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

умения:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

знания:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности.

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

умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 34.02.01 Сестринское дело.

знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

– средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен достичь следующих **личностных результатов** в соответствии с рабочей программой воспитания ККБМК для специальности 34.02.01 Сестринское дело 2024 года:

ЛР 1-ЛР 12.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Атлетическая гимнастика.

Раздел 4. Спортивные игры.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет в объеме 2 часов, который проводится на последнем практическом занятии.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 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 12 | – 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 | - 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 |

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| | <p>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).</p> | <p>различной направленности</p> |
|--|--|---------------------------------|

В результате освоения учебной дисциплины студент должен достичь следующих **личностных результатов** в соответствии с рабочей программой воспитания для специальности 34.02.01 Сестринское дело 2024 года:

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 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным

признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

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 профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

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 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.

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.

ЛР 12 .Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

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 |
| практические занятия | 100 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности | | 8/8+0 | |
| Тема 1.1. Основы физической культуры | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Теоретическое занятие №1. Основы физической культуры. Содержание занятия: 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 | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | здорового образа жизни. | | |
| | <p>Теоретическое занятие № 2. Двигательная активность и здоровье.</p> <p>Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимосвязь двигательной активности и здоровья. 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 | |
| | <p>Теоретическое занятие № 3. Методика самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | |
| | <p>Теоретическое занятие № 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Содержание занятия:</p> | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| | <p>1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.</p> | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 30/0+30 | |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | 30 | |
| Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | <p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>3. Эстафетный бег.</p> <p>4. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>5. Прыжки в длину.</p> <p>6. Метание гранаты.</p> | — | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p> |
| | В том числе практических занятий | 30 | |
| | <p>Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</p> | 2 | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,</p> <p>ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР</p> |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|----------|
| | Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. | | 9, ЛР 11 |
| | <p>Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</p> <p>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 3. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p> <p>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.</p> <p>Пробегание по дистанции.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 4. Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на</p> | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. | | |
| | <p>Практическое занятие № 5. Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p> | 2 | |
| | <p>Практические занятия № 6. Техника бега по пересеченной местности.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники бега по пересеченной местности.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p> | 2 | |
| | <p>Практические занятия № 7. Техника бега по пересеченной местности.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 8. Эстафетный бег.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники эстафетного бега.</p> | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | | |
| | Практическое занятие № 9. Техника спортивной ходьбы. Освоение техники спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. | 2 | |
| | Практическое занятие № 10. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Содержание занятия: Освоение техники выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. | 2 | |
| | Практическое занятия № 11. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Содержание занятия: Освоение техники выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. | 2 | |
| | Практическое занятие № 12. Метание гранаты в цель и на дальность. | 2 | |
| | Практические занятия №13. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 | |
| | Практическое занятие №14. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | |
| | Практическое занятие №15. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 | |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика | | 12/0+12 | |
| Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека | Содержание учебного материала | 12 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | - | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 12 | |
| | Практическое занятие № 16. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития основных мышечных групп. Содержание занятия: Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | 2 | |
| | Практическое занятие № 17. Развитие силовых способностей, силовой выносливости. Содержание занятия. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. | 2 | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. | 2 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|----------------|---|
| | Практическое занятие № 19. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Опорные прыжки через коня и козла. Содержание занятия: Специальные и подводящие упражнения. Страховка.Выполнение опорных прыжков через коня и козла. | 2 | |
| | Практическое занятие № 21. Опорные прыжки через коня и козла. Содержание занятия: Специальные и подводящие упражнения. Страховка. Выполнение опорных прыжков через коня и козла. | 2 | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | |
| Тема 4.1. Баскетбол | Содержание учебного материала | 28/0+28 | |
| | 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. | - | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | В том числе практических занятий | 28 | |
| | Практические занятия № 22. Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Содержание занятия: | 2 | ОК 04, ОК 06, |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Овладение техникой перемещений и владения мячом.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.</p> <p>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.</p> | | <p>ОК 08,</p> <p>ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p> |
| | <p>Практические занятия № 23. Техника перемещений и владения мячом.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Овладение техникой перемещений и владения мячом.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.</p> <p>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 24. Техника нападения.</p> <p>Овладение техникой нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 25. Техника нападения.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Овладение техникой нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Обучение технике штрафных бросков в корзину. | | |
| | <p>Практическое занятие № 26. Техника нападения.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Овладение техникой нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 27. Техника защиты.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 28. Техника защиты.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 29. Техника нападения и защиты.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники нападения и защиты.</p> <p>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p> | | |
| | <p>Практическое занятие № 30. Техника нападения и защиты.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники нападения и защиты.</p> <p>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 31. Техника нападения и защиты.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники нападения и защиты.</p> <p>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p> | 2 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|---|
| | Практическое занятие № 32. Техника нападения и защиты. Содержание занятия: Освоение техники нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. | 2 | |
| | Практическое занятие № 33. Учебная игра в баскетбол. | 2 | |
| | Практическое занятие № 34. Учебная игра в баскетбол. | 2 | |
| | Практическое занятие № 35. Учебная игра в баскетбол. | 2 | |
| Тема 4.2. Волейбол | Содержание учебного материала | 32/0+32 | |
| | 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 занятий | 32 | |
| | Практическое занятие № 36. Волейбол. Техника стоек и перемещений. Содержание занятия: | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. | | ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практическое занятие № 37 Техника стоек и перемещений. Содержание занятия: Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. | 2 | |
| | Практическое занятие № 38. Техника владения мячом. Содержание занятия: Освоение техники владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 39. Техника владения мячом. Содержание занятия: Освоение техники владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 40. Техника владения мячом. Содержание занятия: Освоение техники владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 41. Техника нападающего удара и | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | блокирования. Содержание занятия: Обучение технике нападающего удара и блокирования. | | |
| | Практическое занятие №42. Техника нападающего удара и блокирования. Содержание занятия: Обучение технике нападающего удара и блокирования. | 2 | |
| | Практическое занятие № 43. Техника нападения и защиты. Содержание занятия: Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. | 2 | |
| | Практическое занятие № 44. Техника нападения и защиты. Содержание занятия: Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. | 2 | |
| | Практическое занятие № 45. Техника нападения и защиты. Содержание занятия: Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. | 2 | |

| | | | |
|-------------------------|---|----------------|--|
| | Практическое занятие № 46. Техника нападения и защиты. Содержание занятия: Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. | 2 | |
| | Практическое занятие № 47. Учебная игра. | 2 | |
| | Практическое занятие № 48. Учебная игра. | 2 | |
| | Практическое занятие № 49. Учебная игра. | 2 | |
| | Практическое занятие № 50. Учебная игра. | 2 | |
| Итоговое занятие | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего: | | 110/102 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный зал: 9х18 с раздевалками, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки спортивные, канат спортивный, мячи (разные), гантели 0,5, 1,0, 1,5 кг, гири 16, 24,32 кг, гранаты для метания 0,5, 0,7 кг, секундомеры, мыты страховочные, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, свисток, обручи гимнастические, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная и др.

Открытый стадион широкого профиля: с элементами полосы препятствий, турники, линейка складная для измерения прыжков в длину.

Стрелковый тир (электронный).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15-е изд., стер. - М.: "Академия", 2015. - 176 с.

Дополнительные источники

ЭБС (электронная библиотека)

1.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. - М: ГЭОТАР-Медиа, 2019.

2.Андрюхина, Т. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | 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 | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>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</p> | <p>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> | <p>систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки</p> |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>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>Личностные результаты ЛР</p> | <p>Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся</p> | <p>Методы оценки</p> |
| <p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий 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</p> | <p>~ демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>~ оценка собственного продвижения, личностного развития;</p> <p>~ положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</p> <p>~ ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной</p> | <p>Для оценки достижения личностных результатов используется портфолио студента, которое включает в себя: характеристику, грамоты, сертификаты, дипломы, распоряжения, приказы об участии в конкурсах, фестивалях, олимпиадах, спартакиадах, спортивных соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, донорском и волонтерском движении и т.д.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>историческую правду о Российском государстве.</p> <p>ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p> <p>ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-</p> | <p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ проявление высокопрофессиональной трудовой активности; ~ участие в исследовательской и проектной работе; ~ участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; ~ соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практики; ~ конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе; ~ демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; ~ готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.</p> <p>ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный,</p> | <p>обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ сформированность гражданской позиции; ~ участие в волонтерском движении; ~ проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; ~ проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; ~ отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; ~ отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; ~ участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>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</p> <p>Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений.</p> <p>Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен.</p> <p>Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p>Выражающий свою</p> | <p>~ добровольческие инициативы по поддержки ветеранов, инвалидов и престарелых граждан;</p> <p>~ проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>~ демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p> <p>~ демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;</p> <p>~ проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p> <p>~ участие в конкурсах</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.</p> <p>ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.</p> <p>ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий</p> | <p>профессионального мастерства и в командных проектах;</p> <p>~ проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.</p> <p>ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.</p> <p>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.</p> <p>ЛР 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных,</p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.</p> <p>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</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта.</p> <p>Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.</p> <p>ЛР 12. Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p> | | |
|--|--|--|

Тематический план
1 курс, 1 семестр
Теоретические занятия (лекции)

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|-------------------------------------|-----------------|
| 1. | Основы физической культуры. | 2 |
| 2. | Двигательная активность и здоровье. | 2 |
| | Итого: | 4 |

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2. | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3. | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 4. | Техника бега на средние и длинные дистанции. | 2 |
| 5. | Техника бега на средние и длинные дистанции. | 2 |
| 6. | Техника бега по пересеченной местности. | 2 |
| 7. | Техника бега по пересеченной местности. | 2 |
| 8. | Эстафетный бег. | 2 |
| 9. | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 10. | Техника выполнения прыжка с разбега и с места. | 2 |
| 11. | Техника выполнения прыжка с разбега и с места. | 2 |

| | | |
|--|--------|-----------|
| | Итого: | 22 |
|--|--------|-----------|

Тематический план

1 курс, 2 семестр

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Метание гранаты в цель и на дальность. | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка. | 2 |
| 4. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 |
| 5. | Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития основных мышечных групп. | 2 |
| 6. | Развитие силовых способностей, силовой выносливости. | 2 |
| 7. | Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. | 2 |
| 8. | Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. | 2 |
| 9. | Опорные прыжки через коня и козла. | 2 |
| 10. | Опорные прыжки через коня и козла. | 2 |
| 11. | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. | 2 |
| 12. | Техника перемещений и владения мячом. | 2 |
| 13. | Техника нападения. | 2 |
| 14. | Техника нападения. | 2 |
| 15. | Техника нападения. | 2 |
| 16. | Техника защиты. | 2 |
| 17. | Техника защиты. | 2 |
| | Итого: | 34 |

2 курс, 3 семестр

Теоретические занятия (лекции)

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Методика самостоятельных занятий физической культурой. | 2 |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | 2 |
| | Итого: | 4 |

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 2. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 3. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 4. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 5. | Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 6. | Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 7. | Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 8. | Волейбол. Техника стоек и перемещений. | 2 |
| 9. | Техника стоек и перемещений. | 2 |
| 10. | Техника владения мячом. | 2 |
| 11. | Техника владения мячом. | 2 |
| 12. | Техника владения мячом. | 2 |
| 13. | Техника нападающего удара и блокирования. | 2 |
| | Итого: | 26 |

2 курс, 3 семестр

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Техника нападающего удара и блокирования. | 2 |
| 2. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 3. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 4. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 5. | Техника нападения и защиты. | 2 |
| 6. | Учебная игра. | 2 |
| 7. | Учебная игра. | 2 |
| 8. | Учебная игра. | 2 |
| 9. | Учебная игра. | 2 |
| 10. | Дифференцированный зачет. | 2 |
| | Итого: | 20 |