

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



Ф.А. Нехай

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Рассмотрена на заседании
ПК « Физическая культура»
Протокол № 11
от « 18 » 06 2025г.
Председатель ПК
«Физическая культура»
Т.А. Гришко

Программа учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура
разработана на основе ФГОС СПО, с
учетом примерной образовательной
программы, учебного плана и рабочей
программы воспитания ККБМК
2025г., по специальности 34.02.01
Сестринское дело на базе среднего
общего образования очноа -заочная
форма обучения

Заместитель директора
по учебной работе
И.В. Ротаренко
« 18 » 06 2025 г

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

Составители:

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. К.В. Малашенко, заведующий кафедрой ФВиС КубГТУ, КПН, доцент.
2. С.Р. Жане, 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, очно-заочная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа 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 № П-40 от 08.02.2023 г.), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, очно -заочная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 110 часов, из которых 26 часов аудиторного времени (6 часов – теоретические занятия и 20 часов – практические занятия в форме практической подготовки), 84 часа – это часы самообразования.

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

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.

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 34.02.01 Сестринское дело, очно-заочная форма обучения.

Заведующий кафедрой
ФВиС КубГТУ КПН, доцент

В. Малащенко

Малащенко Константин Васильевич



Малащенко К.В.

Подпись: *Русаков* Е.Н. Руссу
20.08.2024

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»
для специальности среднего профессионального образования
34.02.01 Сестринское дело форма обучения очно-заочная

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «Физическая культура» соответствует программе подготовки специалистов среднего звена и требованиям ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело форма обучения очно-заочная .

Цели и основные задачи преподавания дисциплины «Физическая культура» направлены на формирование у обучающихся личностных, предметных и метапредметных компетенций в области Физической культуры.

В рабочей программе раскрыто содержание дисциплины, приведен перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов, указан перечень основной и дополнительной учебной литературы, перечень ресурсов сети «Интернет», приведены методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, а также перечень информационных технологий и материально-техническое обеспечение дисциплины. Рабочая программа включает в себя вопросы, связанные с особенностями освоения теоретических знаний по курсу, предполагает закрепление теоретических основ учебного материала, формирует у студентов навыки практической деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной программой, утвержденной Федеральным институтом развития образования, соответ

ствует требованиям ФГОС по специальности 34.02.0 Сестринское дело форма обучения очно-заочная, учебному плану и рекомендована к реализации в учебном процессе медицинского колледжа.

Начальник отдела
по методической работе ККБМК,
преподаватель высшей
квалификационной категории



С.Р.Жане

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 № П-40 от 08.02.2023 г.), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, очно -заочная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 110 часов, из которых 26 часов аудиторного времени (6 часов – теоретические занятия и 20 часов – практические занятия в форме практической подготовки), 84 часа – это часы самообразования.

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 за счет часов практической подготовки, 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, очно -заочная форма обучения.

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.	– 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>	различной направленности
--	--	--------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	18
самообразование	84
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		6	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Теоретическое занятие №1. Основы физической культуры. Двигательная активность и здоровье. 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).	2	

	<p>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни..</p> <p>6. Взаимосвязь двигательной активности и здоровья.</p> <p>7.Норма двигательной активности человека.</p> <p>8.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>9.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>		
	<p>Теоретическое занятие № 2.Методика самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля.</p>	2	
	<p>Теоретическое занятие № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)с учетом специфики будущей</p>	2	

	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.		
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	30	
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	—	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	30	
	Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции (самообразование). Содержание занятия: Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.

	<p>Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции (самообразование).</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 (самообразование).</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 (самообразование).</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 отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 5. Техника бега на средние и длинные дистанции (самообразование).</p>	2	

	<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>		
	<p>Практические занятия № 6. Техника бега по пересеченной местности (самообразование).</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 (самообразование).</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 (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники эстафетного бега.</p> <p>Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	

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

	Практическое занятие №15. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	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 и гибкости.	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение комплекса	2	

	упражнения на развитие гибкости(самообразование)..		
	Практическое занятие № 20. Опорные прыжки через коня и козла.(самообразование). Содержание занятия: Специальные и подводящие упражнения. Страховка.Выполнение опорных прыжков через коня и козла.	2	
	Практическое занятие № 21. Опорные прыжки через коня и козла (самообразование). Содержание занятия: Специальные и подводящие упражнения. Страховка. Выполнение опорных прыжков через коня и козла.	2	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	26	
	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.
	В том числе практических занятий	26	
	Практические занятия № 22. Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом, защиты и нападения. Содержание занятия: Овладение техникой перемещений и владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

	<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>		ПК 3.2., 4.6.
	<p>Практические занятия № 23. Техника перемещений и владения мячом (самообразование).</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 (самообразование).</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 (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Овладение техникой нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой,</p>	2	

	<p>средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p>		
	<p>Практическое занятие № 26. Техника нападения (самообразование).</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 (самообразование).</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 (самообразование).</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>	2	

	<p>(самообразование).</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>		
	<p>Практическое занятие № 30. Техника нападения и защиты (самообразование).</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 (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники нападения и защиты.</p>	2	

	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.		
	Практическое занятие № 32. Техника нападения и защиты (самообразование). 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. (самообразование).	2	
	Практическое занятие № 35. Учебная игра в баскетбол (самообразование).	2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	26	
	1.Стойки в волейболе.	-	ОК 04, ОК 06,

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 08, ПК 3.2., 4.6.
В том числе практических занятий	28	
Практическое занятие № 36. Волейбол. Техника стоек и перемещений. Учебная игра Содержание занятия: Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
Практическое занятие № 37 Техника стоек и перемещений (самообразование). Содержание занятия: Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
Практическое занятие № 38. Техника владения мячом (самообразование). 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	2	

	<p>(самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.</p> <p>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.</p>		
	<p>Практическое занятие №40. Техника владения мячом (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Освоение техники владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.</p> <p>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 41. Техника нападающего удара и блокирования (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №42. Техника нападающего удара и блокирования (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 43. Техника нападения и защиты (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и</p>	2	

	<p>групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>		
	<p>Практическое занятие № 44. Техника нападения и защиты (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 45. Техника нападения и защиты (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 46. Техника нападения и защиты (самообразование).</p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 47. Учебная игра (самообразование).</p>	2	

	Практическое занятие № 48. Учебная игра (самообразование).	2	
	Практическое занятие № 49. Учебная игра (самообразование).	2	
	Практическое занятие № 50. Учебная игра (самообразование).	2	
	Практическое занятие № 51. Учебная игра (самообразование).	2	
Итоговое занятие	Практическое занятие № 52. Дифференцированный зачет	2	
Всего:		110/6+104 (84+20)	

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 / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15-е изд., стер. - М.: "Академия", 2015. - 176 с.

Дополнительные источники

ЭБС (электронная библиотека)

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень [Электронный ресурс]: учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. : ил.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.
7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 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 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую</p>

<p>образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>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
--	---	--

<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>		
---	--	--

Тематический план

1 курс, 1 семестр

Теоретические занятия (лекции)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы физической культуры. Двигательная активность и здоровье.	2
2.	Методика самостоятельных занятий физической культурой.	2
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2
	Итого:	6

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	2
3.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2
4.	Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития основных мышечных групп.	2
5.	Развитие силовых способностей, силовой выносливости.	2
	Итого:	10

Тематический план

1 курс, 2 семестр

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты и гибкости.	2
2.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом, защиты и нападения.	2
3.	Учебная игра в баскетбол.	2
4.	Волейбол. Техника стоек и перемещений, владения мячом. Учебная игра.	2
5.	Дифференцированный зачет.	2
	Итого:	10