

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КЕВПОУ ББМК

О.М.Бондаренко

« 1 » июня 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Барнаул, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело ().

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № 11 от 07.06.2023

Председатель ЦК:

Н.А. Казаринова

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ БМК

протокол № 15 от 15.06.2023

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	27
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	28

ВВВМС

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	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.	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.

Изучение дисциплины способствует формированию компетенций и личностных результатов:

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

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

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 со-

путствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального 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, признающий 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 склонностей (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 пони-

мания 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 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

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	136
в т.ч. в форме практической подготовки	116
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	116
самостоятельная работа	8
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Теория

семестра	№	Тема	Кол-во часов	
			аудиторских	самостоятельной работы
1	1	Здоровый образ жизни	2	2
2	2	Здоровый образ жизни	2	2
3	3	Здоровый образ жизни	2	2
4	4	Здоровый образ жизни	2	2
5	5	Здоровый образ жизни	2	-
ИТОГО:			10	8

Практика

семестр	№	Тема	практические занятия	промежуточная аттестация
1	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2	
	2	Прыжки в длину с места и с разбега	2	
	3	Бег на средние дистанции	2	
	4	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	2	
	5	Нижняя прямая и боковая подачи мяча	2	
	6	Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	2	
	7	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	2	
	8	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	

	9	Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	2	
	10	Техника игры в защите и нападении	2	
	11	Индивидуальные действия в нападении и защите	2	
	12	Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	2	
2	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	2	
	2	Техника попеременного двушажного хода	2	
	3	Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	2	
	4	Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	2	
	5	Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	2	
	6	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	7	Техника нападающих ударов	2	
	8	Техника игры в защите и нападении	2	
	9	Основы методики судейства	2	
	10	Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	2	
	11	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	12	Техника игры в защите и нападении	2	
	13	Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	2	
	14	Бег на средние дистанции	2	
	15	Спортивная ходьба	2	
3	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2	
	2	Прыжки в длину с места и с разбега	2	
	3	Спортивная ходьба	2	

	4	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	2	
	5	Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	2	
	6	Техника игры в защите и нападении	2	
	7	Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	2	
	8	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	9	Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	2	
	10	Техника игры в защите и нападении	2	
	11	Индивидуальные действия в нападении и защите	2	
	12	Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	2	
	13	Бег на средние дистанции	2	
	14	Спортивная ходьба	2	
4	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	2	
	2	Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	2	
	3	Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	2	
	4	Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	2	
	5	Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	2	
	6	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	7	Техника игры в защите и нападении	2	
	8	Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	2	
	9	Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	2	
	10	Индивидуальные действия в нападении и защите	2	
	11	Индивидуальные действия в нападении и защите	2	

	12	Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	2	
5	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2	
	2	Прыжки в длину с места и с разбега	2	
	3	Бег на средние дистанции	2	
	4	Выполнение контрольных нормативов	2	
	5	Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	2	
	6	Дифференцированный зачёт.	2	
ИТОГО:			118	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 1.1.Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		0/6	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, фи-	2	

дистанции. Эстафетный бег	ниширование, специальные беговые упражнения.		
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Основы техники прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
Раздел 3. Волейбол		0/6	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 8
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
Тема 3.3. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 04. ОК 08, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
Раздел 4. Баскетбол		0/12	

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	
Тема 4.6. Групповые действия в нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Применение изученных способов	2	

и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
Раздел 5. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 5.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		0/10	
Тема 6.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
Тема 6.2. Техника попеременного двушажного хода	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
Тема 6.3. Техника классического хода. Повороты на месте и в дви-	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом. Повороты на месте и в движении: переступанием, ле-	2	

жении	вым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.		
Тема 6.4. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Техника полуконькового и конькового хода. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
Тема 6.5. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2	
Раздел 7. Волейбол		0/10	
Тема 7.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями	2	
Тема 7.2. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления	2	

	мышц плечевого пояса и ног.		
Тема 7.3. Техника игры в защите и нападения	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР13, ЛР14
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	
Тема 7.4. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР13, ЛР14
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
Тема 7.5. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР13, ЛР14
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Раздел 8. Баскетбол		0/6	
Тема 8.1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
Тема 8.2. Техника игры в защите и нападения	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств	2	

Тема 8.2. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	1 Практическое занятие 13. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
Раздел 9. Лёгкая атлетика		0/4	
Тема 9.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
Тема 9.2. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Спортивная ходьба 1000м.	2	
Раздел 10. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 10.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 11. Легкая атлетика		0/6	
Тема 11.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника пе-	2	

ке. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	редачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		
Тема 11.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 11.3. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
Раздел 12. Волейбол		0/8	
Тема 12.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Техника безопасности. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
Тема 12.2. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	

Тема 12.3. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданием.	2	
Тема 12.4. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Раздел 13. Баскетбол		0/10	
Тема 13.1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
Тема 13.2 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
Тема 13.3. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств. Применение изученных взаимодействий в условиях позицион-	2	

	ного нападения. Развитие специальной выносливости.		
Тема 13.4. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
Тема 13.5. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Двухсторонняя учебная игра.	2	
Раздел 14. Лёгкая атлетика		0/4	
Тема 14.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 13. Тренировочный бег 800м.	2	
Тема 14.2. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м	2	
Раздел 15. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 15.1. Здоровый образ	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР
	Средства физической культуры в регуляции работоспособно-	2	

жизни	сти.		10,
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 16. Лыжная подготовка		0/10	
Тема 16.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
Тема 16.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2	
Тема 16.3. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
Тема 16.4. Техника конькового хода. Подъемы,	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Техника полуконькового и конько-	2	

спуски, торможения	вого хода. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».		
Тема 16.5. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2	
Раздел 17. Волейбол		0/8	
Тема 17.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 17.2. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
Тема 17.3. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Тема 17.4. Индивидуальные	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	

тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Практическое занятие 9. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
Раздел 18. Баскетбол		0/6	
Тема 18.1. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
Тема 18.2. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
Тема 18.3. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Раздел 19. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/0	
Тема 19.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2	
Раздел 20. Легкая атлетика		0/10	
Тема 20.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	В том числе практических занятий	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	Практическое занятие 1. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
Тема 20.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 20.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
Тема 20.4. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
Тема 20.5. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		136	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

Технические средства обучения, необходимые для реализации программы:

- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-изд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-изд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО[электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru
4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: urait.ru
5. **Дополнительные источники** Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина,

И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.

6. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с.

ВВВМС

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестовый контроль</p>
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>

	функциональных возможностей своего организм.	
--	--	--

БВММС