

Министерство здравоохранения Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Таганрогский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 31.02.02 Акушерское дело**

**Форма обучения: очная**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 11 от 04.06. 2026 г.

Председатель ЦК 

**УТВЕРЖДЕНО:**

зам. директора  
по учебной работе  
А.В. Вязьмитина  
 «04» 06 2026 г.

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
Протокол № 5 от 09.06 2026 г.

Методист  А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 21 июля 2022 г. №587 зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 16.08.2022 г. № 69669, Приказа Министерства просвещения РФ № 464 от 03.07.2024 года «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 09.08.2024 г., регистрационный № 79088), Приказа Минпросвещения России от 20.03.2026 № 193 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22.04.2026 № 86157), с учетом ПОП по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

**Разработчики:**

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания  
ГБПОУ РО «ТМК»

Карась Юрий Николаевич, преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

© Таганрогский медицинский колледж

**Рецензенты:**

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, заведующий  
отделением Сестринское дело ГБПОУ РО «ТМК»;

Киселев Виталий Афанасьевич, Председатель цикловой комиссии  
Физическая культура, преподаватель Политехнического института  
ФГБОУ ВО «ДГТУ» в г. Таганроге Ростовской области

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 5         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 22        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 23        |

# 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 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.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **Общие компетенции:**

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

**умения и знания:**

| Код ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Знания                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04  | взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                                                                          | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности                                                                                                                                                                        |
| ОК 08  | использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 31.02.02 Акушерское дело. | 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. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                      | Объем часов                            |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>  | <b>122</b>                             |
| в том числе:                            |                                        |
| <b>Практические занятия</b>             | <b>122</b>                             |
| <i>Самостоятельная работа</i>           | -                                      |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b> | <b>Зачет, дифференцированный зачет</b> |

## Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                | № занятия | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                               | Объём в часах | Самостоятельная работа | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                          |           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3             |                        | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b>     |                        |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие дистанции.</b>                            | <b>1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>      |                        | ОК 04.<br>ОК 08.                                                      |
|                                                                            |           | Инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования).                                                                                                |               |                        |                                                                       |
|                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 2             |                        |                                                                       |
|                                                                            |           | Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции из положения низкого старта. Выполнение специальных беговых упражнений.                                                                                                                                                               | 2             |                        |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.<br/>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> | <b>2</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>      |                        | ОК 04.<br>ОК 08.                                                      |
|                                                                            |           | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (обучение ритму дыхания, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега на отрезках 30 и 60м). Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. |               |                        |                                                                       |
|                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 2             |                        |                                                                       |
|                                                                            |           | Практическое занятие №2. Бег на дистанциях от 30 до 60 м. Передача эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                                   | 2             |                        |                                                                       |
| <b>Тема 1.3.</b>                                                           | <b>3</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                        | ОК 04.                                                                |

|                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
| <b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</b>                         |   | Совершенствование эстафетного бега. Выполнение челночного бега. Выполнение специальных беговых упражнений.                                                                                                                                                           |   |  | ОК 08.           |
|                                                                                       |   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                              |   |  |                  |
|                                                                                       |   | Практическое занятие №3. Бег на дистанциях от 30 до 60 м из положения низкого старта. Передача эстафетной палочки. Челночный бег.                                                                                                                                    |   |  |                  |
| <b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции.</b>                                            | 4 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                       |   | Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). |   |  |                  |
|                                                                                       |   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                              | 2 |  |                  |
|                                                                                       |   | Практическое занятие №4. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                | 2 |  |                  |
| <b>Тема 1.5. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.</b> | 5 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                       |   | Совершенствование техники старта, стартового разгона, финиширования (выполнения бега с низкого старта на 60 метров; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; эстафеты 4х150).               |   |  |                  |
|                                                                                       |   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                              | 2 |  |                  |
|                                                                                       |   | Практическое занятие №5. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                | 2 |  |                  |
| <b>Тема 1.6. Прыжок в длину с места и с разбега.</b>                                  | 6 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                       |   | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                          |   |  |                  |
|                                                                                       |   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                              | 2 |  |                  |
|                                                                                       |   | Практическое занятие №6. Выполнение прыжков в длину с места, прыжков в длину с разбега. Выполнение контрольного упражнения: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.                                                                                        | 2 |  |                  |

|                                                                       |           |                                                                                                                                                                                              |          |  |                  |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|------------------|
| <b>Тема 1.7.<br/>Бег на длинные дистанции.<br/>Спортивная ходьба.</b> | <b>7</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                         | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                       |           | Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Общеразвивающие упражнения.                                                                      |          |  |                  |
|                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                      | <b>2</b> |  |                  |
|                                                                       |           | Практическое занятие №7. Выполнение контрольного упражнения: бега на дистанции 2000 м (дев) и 3000 м (юн). Выполнение спортивной ходьбы.                                                     | 2        |  |                  |
| <b>Тема 1.8.<br/>Метание гранаты.</b>                                 | <b>8</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                         | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                       |           | Обучение метанию гранаты с места, с разбега, с колена, лежа на точность, на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.                                                     |          |  |                  |
|                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                      | <b>2</b> |  |                  |
|                                                                       |           | Практическое занятие № 8. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение метания гранаты из различных положений.                                                                             | 2        |  |                  |
| <b>Тема 1.9.<br/>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>              | <b>9</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                         | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                       |           | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания гранаты из различных положений.                                                                                  |          |  |                  |
|                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                      | <b>2</b> |  |                  |
|                                                                       |           | Практическое занятие № 9. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение метания гранаты из различных положений. Выполнение контрольного упражнения: метания гранаты с разбега на дальность. | 2        |  |                  |
| <b>Тема 1.10.<br/>Выполнение контрольных нормативов.</b>              | <b>10</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                         | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                       |           | Спортивная ходьба 2000 м (дев); 3000 м (юн). Развитие координационных возможностей в челночном беге 3х10 метров, 5х10 метров.                                                                |          |  |                  |
|                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                      | <b>2</b> |  |                  |
|                                                                       |           | Практическое занятие № 10. Выполнение контрольного норматива в челночном беге 3х10 метров.                                                                                                   | 2        |  |                  |



|                                                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |  |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> |  |                  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Физкультурная пауза.</b>                                          | <b>11</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                    |           | Обучение комплексу физических упражнений для повышения двигательной активности, стимулирования деятельности нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятия общего утомления, повышения умственной работоспособности.<br>Способы транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение.                              |           |  |                  |
|                                                                                    |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |  |                  |
|                                                                                    |           | Практическое занятие № 11. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного, один одного, четверо одного).                                                                                                                                                                      | 2         |  |                  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Физкультурная минутка общего воздействия.</b>                     | <b>12</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                    |           | Обучение проведению физкультминутки общего воздействия: изометрическая-состоящей из упражнений с сопротивлением и с локальным, статическим напряжением отдельных мышечных групп. Эффективного снятия состояния торможения с нервных центров.<br>Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение.                                             |           |  |                  |
|                                                                                    |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |  |                  |
|                                                                                    |           | Практическое занятие № 12. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного, один одного, четверо одного).                                                                                                                                                                      | 2         |  |                  |
| <b>Тема 2.3.<br/>Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения.</b> | <b>13</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                    |           | Обучение комплексу различных движений головой (наклоны, повороты, круговые движения) оказывающих механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, раздражению вестибулярного аппарата; усилению мозгового кровообращения и улучшения кислородного питания головного мозга.<br>Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение. |           |  |                  |

|                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие № 13. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Переноска пострадавшего (двое одного, один одного, четверо одного).                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |  |                  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса.</b>                   | <b>14</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                      |           | Обучение динамическим упражнениям с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, плечевого пояса и спины, улучшающих кровоснабжение, снимающих напряжение, устраняющих болевые ощущения в мышцах спины и шеи.<br>Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение.                                                                                                                                            |           |  |                  |
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие № 14. Выполнение комплексов упражнений на рабочем месте. Переноска пострадавшего (двое одного, один одного, четверо одного).                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |  |                  |
| <b>Тема 2.5.<br/>Физкультурная минутка для улучшения кровообращения в нижних конечностях. Зачет.</b> | <b>15</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                      |           | Обучение специальным упражнениям для мышц ног, живота и спины для усиления венозного кровообращения, предотвращающим развитие застойных явлений в брюшной полости, отечности в нижних конечностях.<br>Зачет.                                                                                                                                                                                                                            |           |  |                  |
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие № 15. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |  |                  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>                                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>28</b> |  |                  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника перемещений, стоек, передач мяча сверху и снизу.</b>                        | <b>16</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                      |           | Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.<br>Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений в ходьбе, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах).<br>Учебно-тренировочная игра. |           |  |                  |

|                                                                                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|------------------|
|                                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |  |                  |
|                                                                                            |           | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для освоения техники стоек, перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками при перемещениях.                                                                                                                                                                                                                             | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Совершенствование передач при передвижениях.</b>                          | <b>17</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                            |           | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, через сетку в движении. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более - 2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. |          |  |                  |
|                                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |  |                  |
|                                                                                            |           | Практическое занятие №17. Выполнение упражнений для совершенствования техники передач при передвижениях. Выполнение упражнений ОФП для развития скоростных и силовых качеств.                                                                                                                                                                                                      | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</b>                    | <b>18</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                            |           | Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху и снизу вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны.                                                                                                                                                                                          |          |  |                  |
|                                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |  |                  |
|                                                                                            |           | Практическое занятие №18. Выполнение упражнений в парах: приемы и передача мяча различными способами. Выполнение упражнений ОФП для развития скоростных и силовых качеств.                                                                                                                                                                                                         | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.4.<br/>Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</b> | <b>19</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                            |           | Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху и снизу вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны.                                                                                                                                                                                          |          |  |                  |

|                                                                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|------------------|
|                                                                                                                                                 |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                                                                                                 |           | Практическое занятие №19. Выполнение упражнений в тройках: передачи вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны. Выполнение упражнений ОФП для развития скоростных и силовых качеств.                                                                                                                        | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.5.</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения</b><br><b>нижней прямой</b><br><b>подачи.</b><br><b>Прием мяча после</b><br><b>подачи.</b>  | <b>20</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                                                                 |           | Совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. |          |  |                  |
|                                                                                                                                                 |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                                                                                                 |           | Практическое занятие № 20. Выполнение подачи мяча по зонам, приема мяча после подачи. Выполнение упражнений для укрепления кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, ног.                                                                                                                                                                                                              | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения</b><br><b>верхней прямой</b><br><b>подачи.</b><br><b>Прием мяча после</b><br><b>подачи.</b> | <b>21</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                                                                 |           | Совершенствование техники верхней прямой подачи (овладение направлением замаха, высотой подбрасывания мяча, точкой удара по мячу, подводящими упражнениями для освоения подачи: в стену, в пол, через сетку; выполнением подачи на точность по зонам) и приёма после подачи.                                                                                                           |          |  |                  |
|                                                                                                                                                 |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                                                                                                 |           | Практическое занятие № 21. Выполнение подачи мяча, приема мяча после подачи. Выполнение упражнений для укрепления кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, ног.                                                                                                                                                                                                                       | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.7.</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения</b><br><b>нападающего</b><br><b>удара.</b>                                                  | <b>22</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                                                                 |           | Обучение технике выполнения нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи).                                                                                                                                                     |          |  |                  |

|                                                                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |  |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|------------------|
|                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |  |                  |
|                                                                               |           | Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для освоения техники нападающего удара. Выполнение упражнений ОФП для развития скоростных и силовых качеств.                                                                                                                                         | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.8.<br/>Совершенствование<br/>техники<br/>нападающего<br/>удара.</b> | <b>23</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                               |           | Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.                     |          |  |                  |
|                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |  |                  |
|                                                                               |           | Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для совершенствования техники нападающего удара. Выполнение упражнений ОФП для развития скоростных и силовых качеств.                                                                                                                                | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.9.<br/>Обучение технике<br/>постановки<br/>блока.</b>               | <b>24</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                               |           | Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока). Совершенствование техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. |          |  |                  |
|                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |  |                  |
|                                                                               |           | Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений для освоения техники постановки блока. Выполнение тестирования силы мышц ног: приседание на одной ноге с опорой о стену.                                                                                                                             | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.10.<br/>Блокирование.</b>                                           | <b>25</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                               |           | Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Совершенствование техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                       |          |  |                  |
|                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |  |                  |
|                                                                               |           | Практическое занятие № 25. Выполнение блокирования. Совершенствование техники нападающего удара.                                                                                                                                                                                                      | 2        |  |                  |

|                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                          |          |  |                  |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|------------------|
| <b>Тема 3.11.<br/>Совершенствование техники постановки блока.</b>      | <b>26</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                        |           | Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (блокирование мяча в прыжке). Совершенствование техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.                     |          |  |                  |
|                                                                        |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  |                  |
|                                                                        |           | Практическое занятие № 26. Совершенствование техники постановки блока Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение контрольного упражнения: бросок набивного мяча массой 2 кг (юн) и 1 кг (дев) из-за головы. | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.12.<br/>Индивидуальные тактические действия в нападении.</b> | <b>27</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                        |           | Тактика первых и вторых передач, нападающих ударов из зоны 2 и 4. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).                                                                                               |          |  |                  |
|                                                                        |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  |                  |
|                                                                        |           | Практическое занятие № 27. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов в волейболе.                                                                                                   | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.13.<br/>Контроль выполнения нормативов по волейболу.</b>     | <b>28</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                        |           | Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах; передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой; нижняя или верхняя прямая подача.                           |          |  |                  |
|                                                                        |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  |                  |
|                                                                        |           | Практическое занятие № 28. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов в волейболе.                                                                                                   | 2        |  |                  |
| <b>Тема 3.12.<br/>Учебная игра. Судейская практика.</b>                | <b>29</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                        |           | Применение изученных технических приемов в учебной игре.                                                                                                                                                                 |          |  |                  |
|                                                                        |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  |                  |
|                                                                        |           | Практическое занятие № 29. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение функций судьи.                                                                                                                        | 2        |  |                  |

| Раздел 2. Практическая подготовка.                                         |    |                                                                                                                                                                      | 14 |  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------|
| Тема 2.6.<br>Физкультурные<br>микропаузы.                                  | 30 | Содержание учебного материала                                                                                                                                        | 2  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |    | Овладение одной из форм производственной гимнастики непосредственно во время работы, в том числе для зрения. Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение. |    |  |                  |
|                                                                            |    | В том числе практических занятий                                                                                                                                     | 2  |  |                  |
|                                                                            |    | Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений комплекса. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).                                      | 2  |  |                  |
| Тема 2.7.<br>Дыхательная<br>гимнастика по<br>методу<br>Стрельниковой.      | 31 | Содержание учебного материала                                                                                                                                        | 2  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |    | Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.                                |    |  |                  |
|                                                                            |    | В том числе практических занятий                                                                                                                                     | 2  |  |                  |
|                                                                            |    | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).                         | 2  |  |                  |
| Тема 2.7.<br>Дыхательная<br>гимнастика по<br>методу Бутейко.               | 32 | Содержание учебного материала                                                                                                                                        | 2  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |    | Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики по методу Бутейко. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.                                      |    |  |                  |
|                                                                            |    | В том числе практических занятий                                                                                                                                     | 2  |  |                  |
|                                                                            |    | Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).                         | 2  |  |                  |
| Тема 2.7.<br>Дыхательная<br>гимнастика по<br>методу Лобановой-<br>Поповой. | 33 | Содержание учебного материала                                                                                                                                        | 2  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |    | Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики по методу Лобановой-Поповой. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.                            |    |  |                  |

|                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                             |           |  |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                     | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).                                | 2         |  |                  |
| <b>Тема 2.8.<br/>Динамические комплексы ушу.</b>                                                     | <b>34</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                      |           | Обучение комплексу «Гимнастика пяти животных». Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.                                                                      |           |  |                  |
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                     | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие №34. Выполнение динамического комплекса ушу «Гимнастика пяти животных». Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).            | 2         |  |                  |
| <b>Тема 2.9.<br/>Самомассаж.</b>                                                                     | <b>35</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                      |           | Обучение и овладение самостоятельного массажа и воздействия на биологически активные точки тела. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.                    |           |  |                  |
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                     | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие № 35. Выполнение самомассажа и воздействия на биоактивные точки тела. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).              | 2         |  |                  |
|                                                                                                      | <b>36</b> | <b>Дифференцированный зачет.</b>                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |                  |
| <b>Раздел 4. Гимнастика.</b>                                                                         |           |                                                                                                                                                                             | <b>14</b> |  |                  |
| <b>Тема 4.1.<br/>Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью методом повторных усилий.</b> | <b>37</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                      |           | Инструктажа по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой. Обучение упражнениям, выполняемым методом повторных усилий.                                               |           |  |                  |
|                                                                                                      |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                     | 2         |  |                  |
|                                                                                                      |           | Практическое занятие №37. Выполнение упражнений с гантелями для развития мышц рук, упражнений со штангой для развития мышц груди, упражнений с гирей для развития мышц ног. | 2         |  |                  |



|                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |  |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------------------------|
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью методом максимальных усилий.</b> | <b>38</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08.            |
|                                                                                                               |           | Обучение упражнениям выполняемым методом максимальных усилий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  |                             |
|                                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b> |  |                             |
|                                                                                                               |           | Практическое занятие № 38. Выполнение упражнений с внешним сопротивлением: с гантелями для развития мышц рук; со штангой для развития мышц груди; с гирей для развития мышц ног, упражнений с противодействием партнера, с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами), упражнений с отягощением равным массе собственного веса. Контрольное упражнение: подтягивание на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине (дев). | <b>2</b> |  |                             |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью.</b>                         | <b>39</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08.            |
|                                                                                                               |           | Обучение упражнениям связанным с развитием профессионально важных двигательных качеств (ловкость, гибкость).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  |                             |
|                                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b> |  |                             |
|                                                                                                               |           | Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений на гимнастических ковриках (гибкость). Выполнение акробатических элементов (кувырки, перевороты и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |  |                             |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Упражнения с медицинболами.</b>                                                        | <b>40</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> |  | ПК 3.1.<br>ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                               |           | Обучение упражнениям, связанным с развитием профессионально важных двигательных качеств (сила, координация).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  |                             |
|                                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b> |  |                             |
|                                                                                                               |           | Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений основной гимнастики, развивающих координацию (снарядная гимнастика). Выполнение упражнений с медицинболами. Контрольное упражнение: подъем ног в вис согнувшись (до касания перекладины).                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |  |                             |
| <b>Тема 4.5.</b><br><b>Стретчинг.</b>                                                                         | <b>41</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08.            |
|                                                                                                               |           | Выполнение упражнений для тестирования на подвижность суставов и степень растянутости мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |  |                             |

|                                                                                                       |           |                                                                                                                                                                                                                       |          |  |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------------------------------|
|                                                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2        |  |                                   |
|                                                                                                       |           | Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для тестирования подвижности суставов и степень растянутости мышц.                                                                                                   | 2        |  |                                   |
| <b>Тема 4.6.<br/>Тонический стретчинг.</b>                                                            | <b>42</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08.                  |
|                                                                                                       |           | Обучение тоническому стретчингу.                                                                                                                                                                                      |          |  |                                   |
|                                                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2        |  |                                   |
|                                                                                                       |           | Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений тонического стретчинга.                                                                                                                                              | 2        |  |                                   |
| <b>Тема 4.7.<br/>Шейпинг.</b>                                                                         | <b>43</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08.                  |
|                                                                                                       |           | Методика выполнения упражнений для совершенствования фигуры.                                                                                                                                                          |          |  |                                   |
|                                                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2        |  |                                   |
|                                                                                                       |           | Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений для исправления различных дефектов, посредством упражнений заимствованных из ритмической и атлетической гимнастики.                                                  | 2        |  |                                   |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b> |  |                                   |
| <b>Тема 2.11.<br/>Активный отдых.</b>                                                                 | <b>44</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08.<br>ЛР 9<br>ЛР 14 |
|                                                                                                       |           | Выполнение комплекса физических упражнений для активного отдыха.                                                                                                                                                      |          |  |                                   |
|                                                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2        |  |                                   |
|                                                                                                       |           | Практическое занятие № 44. Выполнение специальных дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на растяжку и скручивание позвоночника с элементами дыхательной гимнастики, с чередованием напряжения и расслабления. | 2        |  |                                   |
| <b>Тема 2.12.<br/>Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b> | <b>45</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2        |  | ОК 04.<br>ОК 08.                  |
|                                                                                                       |           | Выполнение комплекса упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.                                                                                                                                         |          |  |                                   |
|                                                                                                       |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2        |  |                                   |
|                                                                                                       |           | Практическое занятие № 45. Выполнение комплекса упражнений при артериальной гипертонии, артериальной гипотонии, вегето-сосудистой дистонии.                                                                           | 2        |  |                                   |

|                                                                                                     |    |                                                                                                                                              |   |  |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------|
| Тема 2.13.<br>Упражнения для профилактики и коррекции здоровья нижних и верхних конечностей. Зачет. | 46 | Содержание учебного материала                                                                                                                | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                     |    | Комплексы упражнений для нижних и верхних конечностей. Зачет.                                                                                |   |  |                  |
|                                                                                                     |    | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2 |  |                  |
|                                                                                                     |    | Практическое занятие № 46. Выполнение комплекса упражнений при варикозном расширении вен, ликвидации симптомов похолодания стоп.             | 2 |  |                  |
| Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.                                                               |    |                                                                                                                                              | 8 |  |                  |
| Тема 5.1.<br>Ведение мяча.                                                                          | 47 | Содержание учебного материала                                                                                                                | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                     |    | Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |   |  |                  |
|                                                                                                     |    | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2 |  |                  |
|                                                                                                     |    | Практическое занятие № 47. Совершенствование техники ведения мяча.                                                                           | 2 |  |                  |
| Тема 5.2.<br>Броски мяча.                                                                           | 48 | Содержание учебного материала                                                                                                                | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                     |    | Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, без сопротивления и с сопротивлением защитника.                                  |   |  |                  |
|                                                                                                     |    | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2 |  |                  |
|                                                                                                     |    | Практическое занятие № 27. Совершенствование техники бросков мяча.                                                                           | 2 |  |                  |
| Тема 5.3.<br>Индивидуальные действия в защите.                                                      | 49 | Содержание учебного материала                                                                                                                | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                     |    | Изучение техники защитных действий, против игрока владеющего мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).                             |   |  |                  |
|                                                                                                     |    | В том числе практических занятий                                                                                                             | 2 |  |                  |
|                                                                                                     |    | Практическое занятие № 32. Выполнение индивидуальных и командных действий при игре в защите.                                                 | 2 |  |                  |
| Тема 5.4.<br>Командные атакующие действия.                                                          | 50 | Содержание учебного материала                                                                                                                | 2 |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                     |    | Освоение командных действий в нападении. Атакующие действия: трое против двоих.                                                              |   |  |                  |

|                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                          |           |  |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------|
|                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                  | 2         |  |                  |
|                                                                                               |           | Практическое занятие № 50. Выполнение действий нападающих при атаке. Учебная игра.                                                                                                       | 2         |  |                  |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>                                                     |           |                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>  |  |                  |
| <b>Тема 2.14.<br/>Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения.</b> | <b>51</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                               |           | Методика проведения упражнений при заболеваниях органов пищеварения.                                                                                                                     |           |  |                  |
|                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                  | 2         |  |                  |
|                                                                                               |           | Практическое занятие № 51. Разучивание и выполнение комплекса упражнений при заболеваниях органов пищеварения (язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, спастические колиты). | 2         |  |                  |
|                                                                                               | <b>52</b> | <b>Дифференцированный зачет.</b>                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |  |                  |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры. Бадминтон.</b>                                                  |           |                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> |  |                  |
| <b>Тема 6.1.<br/>Упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении.</b>                   | <b>53</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                               |           | Ознакомление с правилами игры. Обучение хвату ракетки. Набивание волана открытой и закрытой сторонами ракетки. Удары волана через сетку.                                                 |           |  |                  |
|                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                  | 2         |  |                  |
|                                                                                               |           | Практическое занятие № 53. Выполнение упражнений по овладению техники ударов открытой и закрытой сторонами ракетки на месте и в движении.                                                | 2         |  |                  |
| <b>Тема 6.2.<br/>Техника выполнения ударов.</b>                                               | <b>54</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                               |           | Обучение подаче волана закрытой стороной и открытой стороной ракетки. Совершенствование удара по волану открытой и закрытой стороной ракетки в парах.                                    |           |  |                  |
|                                                                                               |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                  | 2         |  |                  |
|                                                                                               |           | Практическое занятие № 54. Выполнение подач и ударов.                                                                                                                                    | 2         |  |                  |
| <b>Тема 6.3.<br/>Техника выполнения подач</b>                                                 | <b>55</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                               |           | Совершенствование подачи закрытой и открытой стороной ракетки. Обучение удару сверху. Обучение движениям ног при подаче и ударе сверху.                                                  |           |  |                  |

|                                                                            |           |                                                                                                                        |          |  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|------------------|
| <b>и ударов.</b>                                                           |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                            |           | Практическое занятие № 55. Выполнение ударов сверху контролируя в координации с техникой движений ног.                 | 2        |  |                  |
| <b>Тема 6.4.<br/>Поддачи в<br/>одиночной и<br/>парной игре.</b>            | <b>56</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                   | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |           | Обучение технике выполнения короткой поддачи. Обучение ударам справа. Обучение ударам снизу.                           |          |  |                  |
|                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                            |           | Практическое занятие № 56. Выполнение короткой поддачи на точность. Выполнение ударов справа. Выполнение ударов снизу. | 2        |  |                  |
| <b>Тема 6.5.<br/>Техника<br/>выполнения<br/>короткого удара<br/>слева.</b> | <b>57</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                   | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |           | Техника выполнения ударов слева. Обучение высокой подаче.                                                              |          |  |                  |
|                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                            |           | Практическое занятие № 57. Выполнение ударов слева на точность. Выполнение высокой подачи волана на точность.          | 2        |  |                  |
| <b>Тема 6.6.<br/>Техника<br/>выполнения<br/>плоского удара.</b>            | <b>58</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                   | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |           | Обучение технике плоского удара. Совершенствование подач. Тактика игры в бадминтон.                                    |          |  |                  |
|                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                            |           | Практическое занятие № 58. Выполнение плоских ударов. Совершенствование видов подач. Игра в бадминтон.                 | 2        |  |                  |
| <b>Тема 6.7.<br/>Тактика нападения<br/>в парной игре.</b>                  | <b>59</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                   | <b>2</b> |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                            |           | Обучение тактическим действиям игроков в парной игре. Расстановка и зоны ответственности на площадке.                  |          |  |                  |
|                                                                            |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                | 2        |  |                  |
|                                                                            |           | Практическое занятие № 59. Игра в паре.                                                                                | 2        |  |                  |

|                                                                                                                                |           |                                                                                                       |            |  |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------------|
|                                                                                                                                |           | <b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>                                                             | <b>6</b>   |  |                  |
| <b>Тема 2.16.<br/>Профилактика и<br/>коррекция<br/>здоровья при<br/>нарушениях<br/>опорно-<br/>двигательного<br/>аппарата.</b> | <b>60</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                  | <b>2</b>   |  | ОК 04.<br>ОК 08. |
|                                                                                                                                |           | Выполнение комплекса упражнений при остеохондрозе и артрозе                                           |            |  |                  |
|                                                                                                                                |           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                               | <b>2</b>   |  |                  |
|                                                                                                                                |           | Практическое занятие № 60. Выполнение комплексов упражнений для профилактики остеохондроза и артроза. | <b>2</b>   |  |                  |
|                                                                                                                                | <b>61</b> | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                       | <b>2</b>   |  |                  |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                  |           |                                                                                                       | <b>122</b> |  |                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2);
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева. – 7-е изд. Стер. – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320 с.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий: учебное пособие для спо / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-9770-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198473> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021.- 60с.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>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        | Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведет здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности               | Устный опрос.<br>- текущий контроль по темам курса;<br>- контроль выполнения упражнений физического развития.<br>Защита портфолио.                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Организовывать работу коллектива и команды; 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. | Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные | Оценка результатов выполнения контрольных нормативов и упражнений физического развития. Экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений физического развития .<br>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, проводящийся на последнем занятии первого курса, второго курса, третьего курса и включающий в себя контроль усвоения практических умений |

|  |                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>нормативы,<br/>предусмотренные<br/>государственным<br/>стандартом при<br/>соответствующей<br/>тренировке, с учетом<br/>состояния здоровья и<br/>функциональных<br/>возможностей своего<br/>организма.</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|