


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


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

**Специальность: 31.02.01 Лечебное дело (углублённая подготовка)**

**Форма обучения: очная**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 10  
от «17» мая 2022 г.  
Председатель   
\_\_\_\_\_ Т.Н. Глянцева

УТВЕРЖДЕНО:  
зам.директора  
по учебной работе  
«17» 06 2022 г.  
\_\_\_\_\_ А.В. Вязьмитина

ОДОБРЕНО:  
на заседании методического совета  
Протокол № 5  
от «04» 06 2022 г.  
Методист  А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело (углублённая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 514, зарегистрирован в Минюсте России 11.06.2014 № 32673), 31.00.00 Клиническая медицина.

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

Разработчики:

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

Сорокин Алексей Юрьевич, преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

© Таганрогский медицинский колледж

Рецензенты:

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБУ РО «СШОР №13».

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

**ГБПОУ РО «ТМК»**

**Аннотация к рабочей программе**

**учебной дисциплины «Физическая культура»**

разработанную Пентуковой Т.В., руководителем физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК» и Сорокиным А.Ю. преподавателем ГБПОУ РО «ТМК».

**1. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в ОГСЭ и ЕН цикл ППССЗ СПО 31.02.01 Лечебное дело (углублённая подготовка)

**2. Цель изучения дисциплины**

Целью изучения дисциплины являются следующие знания и умения:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен быть подготовлен к сдаче нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Личностные результаты.**

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**. Основные образовательные технологии**

В процессе изучения учебной дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии проектного, игрового, ситуативно-ролевого, объяснительно-иллюстративного обучения.

**4. Общая трудоемкость дисциплины**

476 академических часа.

**5. Формы контроля**

Промежуточная аттестация: зачет (диф.зачёт).

**6. Рецензенты:**

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

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБУ РО «СШОР №13»

**7. Дата утверждения** 07.06.2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело, 31.00.00 Клиническая медицина.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

#### Личностные результаты.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен быть подготовлен к сдаче нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 476 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 238 часов;
- самостоятельной работы 238 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>476</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
лекционное занятие	2
практические занятия	236
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	182
Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	30
Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования	18
Составление портфолио.	8
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачёт	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>					
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>	2	2		ОК 1.ОК 3.ОК 6. ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор темы и составление портфолио.</li> </ol>	4		4	ОК 1.ЛР 9.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					



<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	1	<b>Овладение техникой спринтерского бегового шага.</b> Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	2	<b>Совершенствование техники спринтерского шага.</b> Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	3	<b>Выполнение стартового разгона в спринтерском беге.</b> Бег с низкого старта, бег со старта с опорой на одну руку, бег с сопротивлением партнёра, «прыжковый» бег.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	4	<b>Выполнение бега по виражу беговой дорожки.</b> Бег с ускорением на 40-50м. Бег на входе в вираж и на выходе из него. Повторный бег с различной заданной скоростью по виражу на дистанции 50-100м.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	5	<b>Выполнение финиширования.</b> Бег на дистанции до 150м с чередованием изменения скорости бега на отрезках 20м. Повторный бег с ходу на дистанции 40 м.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	6	<b>Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат.</b> Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	10		10	ОК 3.ОК 6.ЛР 9.	
<b>Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	<b>Практические занятия</b>					
	7	<b>Выполнение разбега в прыжке в длину.</b> Бег по разбегу с ускорением. Бег по разбегу с пробеганием отталкивания. Бег по разбегу с набеганием на место отталкивания.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	8	<b>Выполнение маха ногой в прыжке в длину.</b> Упраж-	2	2		ОК 3.ЛР 9.

		нения на месте с проталкиванием маховой ногой вперёд, с двух беговых шагов. Многократное выполнение отталкивания с разбега 4-12 беговых шагов.				
	9	<b>Выполнение приземления в прыжке в длину.</b> Прыжок в длину с места, с одного шага. Прыжки в длину с 4-6 шагового разбега. Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	10	<b>Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги».</b> Прыжки с разбега 4-12 беговых шагов. Прыжковые упражнения выполняемые с разбега.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	11	<b>Выполнение прыжка в длину на результат.</b> Прыжковые упражнения в движении, повторный бег на 30-40м.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	12	<b>Совершенствование техники шага в беге.</b> Бег в равномерном темпе 1км. Переменный бег 100м через 200м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	13	<b>Выполнение бега с высокого старта.</b> Бег с высокого старта на 50-60м. бег в равномерном темпе 1,5км. Интервальный бег 200м через 400м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР9.
	14	<b>Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м.</b> Упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9

	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
<b>Тема 2.4. Прыжок в высоту стилем «перешагивание».</b>	<b>Практические занятия</b>					
	15	<b>Совершенствование разбега и маха в прыжке в высоту.</b> Выполнение разбега в нужном ритме. Прыжки вверх к ориентиру с 2-4-х беговых шагов. Запрыгивания на возвышение, перепрыгивания через вертикальные препятствия.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	16	<b>Совершенствование техники преодоления планки.</b> Упражнения для развития гибкости. Прыжки через эластичную ленту, прыжковые упражнения. Спринтерский бег на 30-40м с максимальной скоростью.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	17	<b>Выполнение прыжка в высоту на результат.</b> Упражнения для развития гибкости, прыгучести.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	10		10	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 2.5. Бег с преодолением препятствий.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	18	<b>Преодоление горизонтальных препятствий на местности.</b> Бег в равномерном темпе 2км. Упражнения для развития мышц туловища.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	19	<b>Преодоление вертикальных препятствий на местности.</b> Бег в переменном темпе 2 км. Скоростно-силовые упражнения.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	20	<b>Преодоление подъёма и спуска.</b> Интервальный бег на дистанции 2 км. упражнения для развития мышц поднимающих бедро.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	21	<b>Выполнение упражнений с барьерами.</b> Упражнения	2	2		ОК 3.ЛР 9.

		для развития быстроты.				
	22	<b>Выполнение «атаки» барьера в беге.</b> Упражнения для развития быстроты одиночного движения. Скоростно-силовые упражнения для мышц ног.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	23	<b>Выполнение переноса толчковой ноги через барьер.</b> Упражнения для развития силы мышц области тазобедренного сустава.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	24	<b>Преодоление расстояния между барьерами в 3 шага.</b> Специальные упражнения бегуна с барьерами. Развитие скоростной выносливости.	2	2		ОК3.ОК 13.ЛР9.
	25	<b>Совершенствование техники преодоления барьеров.</b> Повторный бег на дистанцию 20м. упражнения для развития силы мышц ног.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	26	<b>Пробегание барьерной дистанции со старта.</b> Упражнения для развития стартовой реакции. Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	27	<b>Преодоление полосы препятствий.</b> «Круговая» тренировка с целью развития силовой выносливости.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу ,городских спортивных учреждениях, секциях	20		20	ОК 3.ОК 6.ОК 13. ЛР 9.
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>						
<b>Тема 3.1. Ведение, ловля и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	28	<b>Ведение мяча с изменением направления движения.</b> Ведение мяча на месте без визуального контроля. Поочерёдное ведение правой и левой руками. Бег с изменением направления движения по сигналу. Прыжковые упражнения.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.

	29	<b>Ловля и передача мяча.</b> Передача двумя руками от груди, двумя руками от груди с отскоком мяча от пола, одной рукой от плеча на месте и в движении, упражнения в передачах в парах, в колоннах. Прыжковые упражнения.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	30	<b>Ловля мяча после отскока от щита.</b> Ловля мяча после его удара о стену на высотах от 1,5 до 3м. Борьба за отскочивший мяч под щитом. Передача после ловли отскочившего мяча.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 3.2. Броски с места.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	31	<b>Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции.</b> Бросок после приёма мяча. Прыжковые и скоростные упражнения.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	32	<b>Выполнение броска двумя руками от головы со средней дистанции.</b> Совершенствование техники перемещений и передач при противодействии. Броски из положения сидя. Упражнения с медицинболами.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	33	<b>Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита.</b> Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	34	<b>Выполнение броска в прыжке.</b> Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					

	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 3.3. Бросок в движении.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	35	<b>Выполнение броска в движении без ведения.</b> Совершенствование бросков с места, ведения и передач при противодействии соперника.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	36	<b>Выполнение броска в движении после ведения.</b> Скоростные и прыжковые упражнения. Упражнения для развития силы мышц ног.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	37	<b>Совершенствование броска в движении.</b> Упражнения для совершенствования техники владения мячом. Прыжковые упражнения. Эстафеты с приёмами баскетбола.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	38	<b>Совершенствование бросков с разных дистанций.</b> Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол.	2	2		ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
	39	<b>Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках.</b> Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол.	2	2		ОК 6.ЛР 9.
	40	<b>Совершенствование техники ведения без визуального контроля.</b> Ведение с изменением направления движения. Обманные финты. Комплекс упражнений для укрепления абдоминальных мышц туловища.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	41	<b>Совершенствование техники владения мячом.</b>	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.

		Финты, обводки, обманные движения. Учебная игра 3*2. Упражнения для укрепления мышц спины.				
	42	<b>Выполнение тактических действий 2*2, 2*3, 3*3.</b> Круговая тренировка для развития скоростной выносливости.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 6.ЛР 9.
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>						
<b>Тема 4.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	43	<b>Выполнение верхней передачи мяча двумя руками.</b> Стойки волейболиста. Перемещения в разных стойках. Верхние передачи над собой, в стену, в парах, в колоннах, с последующим перемещением в заданное место, высокие передачи, короткие передачи. Упражнения для развития ловкости.	2	2		ОК 1.ОК 6.ЛР 9.
	44	<b>Выполнение нижней передачи мяча двумя руками.</b> Передачи с выпадами вперёд, в сторону, после выбегания к мячу. Передача на месте над собой, с отскоком от стены. Передача в заранее намеченную зону. Чередование верхних и нижних передач в парах. Упражнения для развития скорости реагирования на внезапно появляющийся объект.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	10		10	ОК 6. ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 4.2. Нижняя прямая подача, приём после подачи.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	45	<b>Выполнение нижней прямой подачи мяча через сетку.</b> Стойка подающего. Подбрасывание мяча над собой. Способы удара по мячу, направление удара.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.

		Способы регулирования высоты и дальности подачи. Подача в заранее обусловленную зону.				
	46	<b>Выполнение приёма мяча после нижней подачи.</b> Способы снижения высоты отскока от рук мяча. Перемещение в предполагаемую зону приёма подачи. Нижняя передача через сетку, нижняя передача партнёру. Двухсторонняя учебная игра.	2	2		ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 6.ЛР 9.
<b>Тема 4.3. Прямой нападающий удар.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	47	<b>Выполнение прямого нападающего удара.</b> Стойка, выбор места, замах рукой, способы удара. Удары мяча в пол у стены. Удар у сетки после передачи партнёра, соперника. Удар с линии нападения. Выход игрока на ударную позицию. Двухсторонняя учебная игра.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	48	<b>Совершенствование техники владения мячом.</b> Передачи мяча с различными заданиями: с изменением высоты, силы, места, скрытые, через себя. Передачи с перемещениями. Двухсторонняя учебная игра.	2	2		ОК6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка.</b>						



<b>Тема 5.1. Развитие выносливости.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	49	<b>Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров.</b> Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15 минут.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	50	<b>Выполнение повторного бега на отрезках 100-200м.</b> Общеразвивающие упражнения в безостановочном режиме. Упражнения для развития силы мышц ног методом динамических усилий. Бег в равномерном темпе 1,5 км.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	51	<b>Выполнение интервального бега на отрезках 30-10м.</b> Упражнения для развития гибкости в парах, выполняемые пассивным методом. Игра в стритбол. Бег в равномерном темпе 2км.	2	2		ОК 6.ЛР 9.
	52	<b>Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки.</b> Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	53	<b>Прыжковые упражнения, выполняемые интервальным методом.</b> Упражнения для развития абдоминальных мышц. Бег в равномерном темпе 3км.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	8		8	ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 5.2. Развитие быстроты.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	54	<b>Выполнение упражнений, направленных на сокращение времени реакции.</b> Старты из различных исходных положений, изменение направления движения по внезапным сигналам. Прыжковые упражнения.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.

	55	<b>Выполнение упражнений, направленных на увеличение скорости циклических движений.</b> Бег с максимальной скоростью на 30-50м серийно. Бег в упоре у гимнастической стенки. Бег с ходу на 20м. прыжковые упражнения.	2	2		ОК 3.ЛР 9.	
	<b>Самостоятельная работа</b>						
	1	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	10		10	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.	
<b>Тема 5.3. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Практические занятия</b>						
	56	<b>Выполнение упражнений для развития прыгучести.</b> Прыжковые упражнения, выполняемые с места, с разбега, поточным методом. Перепрыгивания через препятствия разной высоты с места и с разбега.	2	2		ОК 3.ЛР 9.	
	57	<b>Выполнение силовых упражнений в быстром темпе.</b> Выполнение силовых упражнений с использованием в качестве отягощения массу собственного тела. Запрыгивания на возвышения различной высоты.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.	
	58	<b>Выполнение упражнений с использованием малых отягощений.</b> Беговые и прыжковые упражнения с утяжелителями для рук, ног. Общеразвивающие упражнения с гантелями в максимально быстром темпе.	2	2		ОК 3ЛР 9.	
	59	<b>Выполнение прыжковых упражнений в плиометрическом режиме.</b> Перепрыгивания через препятствия поточно. Спрыгивания с высоты с последующим прыжком вверх или длину.	2	2		ОК 3.ЛР 9.	Само работ
	60	<b>Выполнение упражнений с медицинболами.</b> Метание из разных исходных положений с места. Метание и толкание с места, со скачка, с поворотом. Упражнения в парах, тройках, колоннах, шеренгах.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.	

	<b>Самостоятельная работа</b>					
	<b>1</b>	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	10		10	ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 5.4. Развитие ловкости.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	61	<b>Выполнение упражнений в равновесии на возвышении.</b> Ходьба, прыжки, повороты на гимнастической скамейке. Расхождения при встречном движении.	2	2		ОК 6.ОК13.ЛР 9.
	62	<b>Выполнение упражнений в равновесии без визуального контроля.</b> Упражнения на месте. Ходьба по коридору, по линии. Ходьба после нескольких поворотов на месте. Ходьба по гимнастической скамейке, отстоящих друг от друга на 0,5м.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	63	<b>Жонглирование малыми и баскетбольными мячами.</b> Перебрасывание мяча из руки в руку, из-за спины вперёд через плечо, голову. Круги мячами вокруг туловища, ног, головы.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	64	<b>Бросание малых предметов в цель.</b> Метание теннисного мяча в баскетбольный щит. Метание баскетбольного мяча двумя руками в круг на стене. Метание медицинболов в коридор.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	65	<b>Выполнение упражнений в непривычных условиях.</b> Бег и прыжки при движении спиной вперёд, боком. Выполнение движений «зеркальным» методом. Броски медицинболов из необычных исходных положений.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	<b>1</b>	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях.	10		10	ОК3.ОК 6.ЛР 9.
<b>Тема 5.5. Развитие силы методом дина-</b>	<b>Практические занятия</b>					
	66	<b>Выполнение комплекса для развития мышечной</b>	2	2		ОК 3.ЛР 9.

<b>мических усилий.</b>		<b>массы.</b> Базовые упражнения общего воздействия: жим лёжа, приседания с отягощением, становая тяга.				
	67	<b>Выполнение комплекса упражнений для развития максимальной силы.</b> Упражнения для рук, ног, спины, брюшного пресса со свободными отягощениями.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	68	<b>Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах.</b> Упражнения для бицепсов, трицепсов, дельтавидных мышц, трапециевидных мышц, мышц груди, брюшного пресса, задней и передней поверхностей бедра и ягодичных.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	69	<b>Выполнение комплекса упражнений с амортизаторами.</b> Упражнения для сгибателей и разгибателей ног, рук, туловища.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	<b>1</b>	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО.	8		8	ОК 13.ЛР 9.
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>						
<b>Тема 6.1. Держание ракетки и волана. Правила соревнований.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	70	<b>Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении.</b> Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	71	<b>Выполнение упражнений в парах.</b> Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон.	2	2		ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	<b>1</b>	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО.	6		6	ОК 6.ЛР 9.
<b>Тема 6.2. Техника короткой, высоко-</b>	<b>Практические занятия</b>					
	72	<b>Овладение и закрепление техники подач и ударов.</b>	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР9.

далёкой и плоской подач.		Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.				
	73	<b>Овладение подачей в одиночной и парной игре.</b> подача короткая, длинная. подача в разные точки площадки.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа , городских и областных первенствах среди учреждений СПО.	10		10	ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
Тема 6.3. Техника коротких ударов слева и справа.	<b>Практические занятия</b>					
	74	<b>Овладение коротким ударом слева и справа.</b> Перемещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой.	2	2		ОК 3. ОК 13.ЛР 9.
	75	<b>Совершенствование техники коротких ударов.</b> Удары после подачи без сетки и через сетку. Двухсторонняя парная игра.	2	2		ОК 6.ОК13.ЛР 9.
	76	<b>Овладение тактикой нападения в парной игре.</b> Выход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игровой зоны. обманные перемещения по площадке.	2	2		ОК 3.ОК 6.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа , городских и областных первенствах среди учреждений СПО.	8		8	ОК 6.ЛР 9.
Тема 6.4. Тактика парной игры. Техника плоского удара над головой.	<b>Практические занятия</b>					
	77	<b>Совершенствование техники подачи, коротких и высоко-далёких ударов.</b>	2	2		ОК 3.ОК13.ЛР 9.
	78	<b>Выполнение различных тактических действий:</b> уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии.	2	2		ОК 6.ЛР 9.
	79	<b>Выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой.</b>	2	2		ОК3 ОК6 ЛР 9.

	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа , городских и областных первенствах среди учреждений СПО.	6		6	ОК 3.ЛР 9.
	2	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 13.ЛР 9.
<b>Раздел 7. Фитнес.</b>						
<b>Тема 7.1. Стретчинг.</b>						
	<b>Практические занятия</b>					
	80	<b>Выполнение комплекса упражнений перед тренировкой.</b>	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	81	<b>Выполнение комплекса упражнений, выполняемых в динамическом режиме.</b>	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	82	<b>Выполнение комплекса упражнений, выполняемых в статическом режиме.</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	83	<b>Выполнение упражнений с помощью партнёра.</b>	2	2		ОК 6.ЛР 9.
	84	<b>Выполнение упражнений с использованием отягощений.</b>	4	4		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 7.2. Пилатес.</b>						
	<b>Практические занятия</b>					
	85	<b>Выполнение программы разминки в пилатесе.</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	86	<b>Выполнение программы для начинающих в пилатесе.</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	87	<b>Выполнение комплексов упражнений для различных областей тела.</b>	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	88	<b>Выполнение аэробных упражнений пилатеса,</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	89	<b>Выполнения комплекса асан йоги для расслабления.</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического са-	6		6	ОК 3.ЛР 9.

		мосовершенствования .				
<b>Тема 7.2. Бодибилдинг.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	90	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	91	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	92	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	93	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц груди.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	94	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	95	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	96	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	2		ОК 3.ОК13.ЛР 9.
	97	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц рук.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	98	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц спины.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	99	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц ног.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 7.3. Пауэрйога.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	100	Выполнение упражнений для овладения диафрагмальным дыханием.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	101	Овладение упражнениями разминки А.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	102	Овладение упражнениями разминки Б.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	103	Выполнение 1-го комплекса поз в положении сидя для начинающих.	2	2		ОК 3.ЛР 9.

	104	Выполнение 2-го комплекса поз в положении сидя для начинающих.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 6.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 7.4. Бодифлекс.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	105	Овладение дыхательными упражнениями бодифлекса в положении сидя.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	106	Овладение дыхательными упражнениями бодифлекса в положении стоя.	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	107	Освоение 1-ой части комплекса упражнений бодифлекса.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	108	Освоение 2-ой части комплекса упражнений бодифлекса.	2	2		ОК 3.ЛР 9.
	109	Выполнение комплекса бодифлекса по полной схеме.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 13.ЛР 9.
<b>Раздел 8. Оценка уровня физического развития.</b>						
<b>Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	110	Овладение основами методики оценки и коррекции телосложения. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию, направленными на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения.	2	2		ОК 1.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 8.2. Методы</b>	<b>Практические занятия</b>					



контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	111	<b>Овладение методикой самоконтроля, его основными методами и показателями.</b> Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2		ОК 1.ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 8.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	112	<b>Овладение методикой проведения корригирующей гимнастики.</b> Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	6		6	ОК 3ОК 6.ЛР 9.
<b>Тема 8.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	113	<b>Овладение методами организации и проведения туристических походов.</b> Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2		ОК1.ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					

	1	Выполнения комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 13.ЛР 9.
<b>Тема 8.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	114	<b>Овладение организацией и методикой проведения закаливающих процедур.</b> Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2		ОК 3.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования .	4		4	ОК 3.ЛР 9.
<b>Тема 8.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	115	<b>Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	116	<b>Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.</b>	2	2		ОК 13.ЛР 9.
	117	<b>Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Практическое применение методики регулирования эмоций.</b>	2	2		ОК 1.ОК 13.ЛР 9.
	<b>Самостоятельная работа</b>					
	1	Составление портфолио	4		4	ОК 1.ЛР 9.

	118	Дифференцированный зачёт	2	2		ОК 13.ЛР 9.
			<b>Итого</b>	<b>476</b>	<b>238</b>	<b>238</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала с раздевальнями, туалетами и душем.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- 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 обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура –М.: «Академия», 2020

Интернет-ресурсы:

- [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
- <http://www.infosport.ru/minsport/>
- [www.jv.ru](http://www.jv.ru)
- [www.fitness-doma.com](http://www.fitness-doma.com)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, формирования портфолио.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Уметь:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка результатов выполнения комплексов и отдельных упражнений, технических приёмов изученных видов спорта; оценка уровня развития физических качеств методом тестирования.
<b>Знать:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни	Защита портфолио.  Защита портфолио.