

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

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

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

2022

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой комиссии
Протокол № 10
« 17 » мая 2022 г.

Председатель ЦК _____

УТВЕРЖДЕНО:

замдиректора по
учебной работе
« 17 » 06 2022 г.

_____ А.В. Вязьмитина

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета
Протокол № 5
« 04 » 06 2022 г.

Методист _____ А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 (ред. от 24.07.2015), зарегистрирован в Минюсте России 18.06.2014 № 32766, 34.00.00. Сестринское дело.

Форма обучения: очная

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

Разработчик:

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 34.02.01 Сестринское дело

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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..

3. 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

348 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 07.06.2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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 34.02.01 Сестринское дело, 34.00.00. Сестринское дело.

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой

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.

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 - **348** часов:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки - **174** часа;
- самостоятельной работы - **174** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лекционное занятие	2
практические занятия	172
В форме практической подготовки	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях ,секциях	130
Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	24

Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования	12
Составление портфолио	8
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

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 часов	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			
Раздел 1. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 	2	2		ОК 1-2. ОК 4-6 ОК 8-9. ОК 10-13. ЛР 9.
	Самостоятельная работа				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов для портфолио: <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские рекомендации по использованию физических упражнений для повышения уровня функциональной подготовленности при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 	2		2	ОК 2-8. ОК 12-13. ЛР 9.

		- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).				
Раздел 2. Легкая атлетика						
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия					
	1	Овладение техникой спринтерского бегового шага. Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега.	2			ОК 2-3.ОК 12. ЛР 9.
	2	Совершенствование техники спринтерского шага. Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию.	2			ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	3	Выполнение стартового разгона в спринтерском беге. Бег с низкого старта, бег со старта с опорой на одну руку, бег с сопротивлением партнёра, «прыжковый» бег.	2			ОК 2.ОК 8. ЛР 9.
	4	Выполнение бега по виражу беговой дорожки. 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			ОК 3.ЛР 9.
	5	Выполнение финиширования. Бег на дистанции до 150м с чередованием изменения скорости бега на отрезках 20м. Повторный бег с ходу на дистанции 40 м.	2			ОК 8.ЛР 9.
	6	Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2			ОК 2.ОК 4. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	12		12	ОК 6-8.ОК 13. ЛР 9.	

Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия						
	7	Выполнение разбега в прыжке в длину. Бег по разбегу с ускорением. Бег по разбегу с пробеганием отталкивания. Бег по разбегу с набеганием на место отталкивания.	2			ОК 3.ОК 12. ЛР 9.	
	8	Выполнение маха ногой в прыжке в длину. Упражнения на месте с проталкиванием маховой ногой вперёд, с двух беговых шагов. Многократное выполнение отталкивания с разбега 4-12 беговых шагов.	2			ОК 3-4.ЛР 9.	
	9	Выполнение приземления в прыжке в длину. Прыжок в длину с места, с одного шага. Прыжки в длину с 4-6 шагового разбега. Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2			ОК 2.ОК 8. ЛР 9.	
	10	Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега 4-12 беговых шагов. Прыжковые упражнения выполняемые с разбега.	2			ОК 3-4.ЛР 9.	
	11	Выполнение прыжка в длину на результат. Прыжковые упражнения в движении, повторный бег на 30-40м.	2			ОК 8-9.ЛР 9.	
	Самостоятельная работа						
1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях	10		10	ОК 6-8.ОК 13. ЛР 9.		
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия						
	12	Совершенствование техники шага в беге. Бег в равномерном темпе 1км. Переменный бег 100м через 200м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2			ОК 3.ОК 8. ЛР 9.	
	13	Выполнение бега с высокого старта. 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			ОК 2.ОК 4. ЛР 9.	
	14	Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м. Упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2			ОК 8ОК 13. ЛР 9.	
	Самостоятельная работа						

	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	6		6	ОК 6-7.ОК 13. ЛР 9.
Тема 2.4. Прыжок в высоту стилем «перешагивание».	Практические занятия					
	15	Совершенствование разбега и маха в прыжке в высоту. Выполнение разбега в нужном ритме. Прыжки вверх к ориентиру с 2-4-х беговых шагов. Запрыгивания на возвышение, перепрыгивания через вертикальные препятствия.	2			ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	16	Совершенствование техники преодоления планки. Упражнения для развития гибкости. Прыжки через эластичную ленту, прыжковые упражнения. Спринтерский бег на 30-40м с максимальной скоростью.	2			ОК 2.ОК 4. ЛР 9.
	17	Выполнение прыжка в высоту на результат. Упражнения для развития гибкости, прыгучести.	2			ОК 4.ОК 8. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях	6		6	ОК 6-7.ОК 9. ЛР 9.	
Тема 2.5. Бег с преодолением препятствий.	Практические занятия					
	18	Преодоление горизонтальных препятствий на местности. Бег в равномерном темпе 2км. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1		ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	19	Преодоление вертикальных препятствий на местности. Бег в переменном темпе 2 км. Скоростно-силовые упражнения.	2			ОК 2.ОК 12. ЛР 9.
	20	Преодоление подъёма и спуска. Интервальный бег на дистанции 2 км. упражнения для развития мышц поднимающих бедро.	2			ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	21	Выполнение упражнений с барьерами. Упражнения для развития быстроты.	2			ОК 3.ОК 13. ЛР 9.
	22	Выполнение «атаки» барьера в беге. Упражнения для развития быстроты одиночного движения. Скоростно-силовые упражнения для мышц ног.	2			ОК 8.ЛР 9.
	23	Выполнение переноса толчковой ноги через барьер. Упражнения для развития силы мышц области тазобедренного	2			ОК 4.ЛР 9.

		сустава.				
	24	Преодоление расстояния между барьерами в 3 шага. Специальные упражнения бегуна с барьерами. Развитие скоростной выносливости.	2			ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	25	Совершенствование техники преодоления барьеров. Повторный бег на дистанцию 20м. упражнения для развития силы мышц ног.	2			ОК 2.ОК 4. ЛР 9.
	26	Пробегание барьерной дистанции со старта. Упражнения для развития стартовой реакции. Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2			ОК 2.ОК 8. ЛР 9.
	27	Преодоление полосы препятствий. «Круговая» тренировка с целью развития силовой выносливости.	2	1		ОК 3.ОК 9. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях.	20		20	ОК 6-8.ОК 12 ЛР 9..
Раздел 3. Баскетбол.						
Тема 3.1. Ведение, ловля и передачи мяча.		Практические занятия				
	28	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча на месте без визуального контроля. Поочерёдное ведение правой и левой руками. Бег с изменением направления движения по сигналу. Прыжковые упражнения.	2			ОК 3-4. ЛР 9.
	29	Ловля и передача мяча. 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			ОК 6-8.ЛР 9.
	30	Ловля мяча после отскока от щита. 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			ОК 3. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					

	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	6		6	ОК 6-8.ОК 13. ЛР 9.
Тема 3.2. Броски с места.	Практические занятия					
	31	Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции. Бросок после приёма мяча. Прыжковые и скоростные упражнения.	2			ОК 2.ОК 4. ЛР 9.
	32	Выполнение броска двумя руками от головы со средней дистанции. Совершенствование техники перемещений и передач при противодействии. Броски из положения сидя. Упражнения с медицинболами.	2			ОК 3.ОК 6-7. ЛР 9.
	33	Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами.	2			ОК 2.ЛР 9.
	34	Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2			ОК 4.ОК 8. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	8		8	ОК 6-7.ОК 12. ЛР 9.
Тема 3.3. Бросок в движении.	Практические занятия					
	35	Выполнение броска в движении без ведения. Совершенствование бросков с места, ведения и передач при противодействии соперника.	2			ОК 6-7.ЛР 9.
	36	Выполнение броска в движении после ведения. Скоростные и прыжковые упражнения. Упражнения для развития силы мышц ног.	2			ОК 4. ОК 8. ЛР 9.
	37	Совершенствование броска в движении. Упражнения для совершенствования техники владения мячом. Прыжковые упражнения. Эстафеты с приёмами баскетбола.	2			ОК 3.ОК 7. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	6		6	ОК 6-8.ОК 10. ОК 12.ЛР 9.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом.	Практические занятия				
	38	Совершенствование бросков с разных дистанций. Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол.	2		ОК 2.ЛР 9.
	39	Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках. Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол.	2		ОК 3.ОК 7. ЛР 9.
	40	Совершенствование техники ведения без визуального контроля. Ведение с изменением направления движения. Обманные финты. Комплекс упражнений для укрепления абдоминальных мышц туловища.	2		ОК 3.ОК 6. ЛР 9.
	41	Совершенствование техники владения мячом. Финты, обводки, обманные движения. Учебная игра 3*2. Упражнения для укрепления мышц спины.	2		ОК 3.ОК 7. ЛР 9.
	42	Выполнение тактических действий 2*2, 2*3, 3*3. Круговая тренировка для развития скоростной выносливости.	2		ОК 2.ЛР 9.
	Самостоятельная работа				
1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях.	10		10	ОК 6-7.ОК 11. ОК 13.ЛР 9.
Раздел 4. Волейбол.					
Тема 4.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками.	Практические занятия				
	43	Выполнение верхней передачи мяча двумя руками. 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		ОК 3.ОК 7. ЛР 9.
44	Выполнение нижней передачи мяча двумя руками. 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			ОК 3. ОК 8. ЛР 9.

	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	4		4	ОК 6-8.ОК 12. ЛР 9.
Тема 4.2. Нижняя прямая подача, приём после подачи.	Практические занятия					
	45	Выполнение нижней прямой подачи мяча через сетку. Стойка подающего. Подбрасывание мяча над собой. Способы удара по мячу, направление удара. Способы регулирования высоты и дальности подачи. Подача в заранее обусловленную зону.	2			ОК2.ОК 8. ЛР 9.
	46	Выполнение приёма мяча после нижней подачи. Способы снижения высоты отскока от рук мяча. Перемещение в предполагаемую зону приёма подачи. Нижняя передача через сетку, нижняя передача партнёру. Двухсторонняя учебная игра.	2			ОК 6-7.ЛР 9.
	Самостоятельная работа обучающегося					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	4		4	ОК 6-7.ОК 13. ЛР 9.
Тема 4.3. Прямой нападающий удар.	Практические занятия					
	47	Выполнение прямого нападающего удара. 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			ОК 3.ОК 6. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	2		2	ОК2.ОК 6-7. ЛР 9.
Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.	Практические занятия					
	48	Совершенствование техники владения мячом. Передачи мяча с различными заданиями: с изменением высоты, силы, места, скрытые, через себя. Передачи с перемещениями. Двухсторонняя учебная игра.	2			ОК 3.ОК 6. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу,	2		2	ОК 2.ОК 6-7.

		городских спортивных учреждениях				ОК 13.ЛР 9.
Раздел 5. Общая физическая подготовка.						
Тема 5.1. Развитие выносливости.	Практические занятия					
	49	Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15 минут.	2	1		ОК 2-3.ОК 8. ЛР 9.
	50	Выполнение повторного бега на отрезках 100-200м. Общеразвивающие упражнения в безостановочном режиме. Упражнения для развития силы мышц ног методом динамических усилий. Бег в равномерном темпе 1,5 км.	2			ОК 2.ЛР 9.
	51	Выполнение интервального бега на отрезках 30-10м. Упражнения для развития гибкости в парах, выполняемые пассивным методом. Игра в стритбол. Бег в равномерном темпе 2км.	2			ОК 7.ЛР 9.
	52	Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки. Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км.	2			ОК 2.ЛР 9.
	53	Прыжковые упражнения, выполняемые интервальным методом. Упражнения для развития абдоминальных мышц. Бег в равномерном темпе 3км.	2			ОК 4.ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	10		10	ОК 2.ОК 6-7. ОК 13.ЛР 9.
Тема 5.2. Развитие быстроты.	Практические занятия					
	54	Выполнение упражнений, направленных на сокращение времени реакции. Старты из различных исходных положений, изменение направления движения по внезапным сигналам. Прыжковые упражнения.	2	1		ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	55	Выполнение упражнений, направленных на увеличение скорости циклических движений. Бег с максимальной скоростью	2			ОК 2.ОК 4. ЛР 9.

		на 30-50м серийно. Бег в упоре у гимнастической стенки. Бег с ходу на 20м. прыжковые упражнения.				
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	4		4	ОК 6-7.ОК 10. ОК 12.ЛР 9.
Тема 5.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия					
	56	Выполнение упражнений для развития прыгучести. Прыжковые упражнения, выполняемые с места, с разбега, поточным методом. Перепрыгивания через препятствия разной высоты с места и с разбега.	2	1		ОК 3.ОК 8.ЛР 9.
	57	Выполнение силовых упражнений в быстром темпе. Выполнение силовых упражнений с использованием в качестве отягощения массу собственного тела. Запрыгивания на возвышения различной высоты.	2			ОК 2.ОК 3. ЛР 9.
	58	Выполнение упражнений с использованием малых отягощений. Беговые и прыжковые упражнения с утяжелителями для рук, ног. Общеразвивающие упражнения с гантелями в максимально быстром темпе.	2			ОК 4.ЛР 9.
	59	Выполнение прыжковых упражнений в плиометрическом режиме. Перепрыгивания через препятствия поточно. Спрыгивания с высоты с последующим прыжком вверх или длину.	2			ОК 3.ЛР 9.
	60	Выполнение упражнений с медицинболами. Метание из разных исходных положений с места. Метание и толкание с места, со скачка, с поворотом. Упражнения в парах, тройках, колоннах, шеренгах.	2	1		ОК 3.ОК 6-7. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	10		10	ОК 2.ОК6. ОК 12.ЛР 9.

Тема 5.4. Развитие ловкости.	Практические занятия				
	61	Выполнение упражнений в равновесии на возвышении. Ходьба, прыжки, повороты на гимнастической скамейке. Расхождения при встречном движении.	2		ОК 2.ОК 8. ЛР 9.
	62	Выполнение упражнений в равновесии без визуального контроля. 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		ОК 3.ОК 4. ЛР 9.
	63	Жонглирование малыми и баскетбольными мячами. Перебрасывание мяча из руки в руку, из-за спины вперёд через плечо, голову. Круги мячами вокруг туловища, ног, головы.	2		ОК3.ОК 13. ЛР 9.
	64	Бросание малых предметов в цель. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит. Метание баскетбольного мяча двумя руками в круг на стене. Метание медицинболов в коридор.	2		ОК 3.ЛР 9.
	65	Выполнение упражнений в непривычных условиях. Бег и прыжки при движении спиной вперёд, боком. Выполнение движений «зеркальным» методом. Броски медицинболов из необычных исходных положений.	2	1	ОК 2ОК 8. ЛР 9.
	Самостоятельная работа				
1.	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях	10		10 ОК 4.ОК6-8. ЛР 9.	
Тема 5.5. Развитие силы методом динамических усилий.	Практические занятия				
	66	Выполнение комплекса для развития мышечной массы. Базовые упражнения общего воздействия: жим лёжа, приседания с отягощением, становая тяга.	2	1	ОК 2.ЛР 9.
	67	Выполнение комплекса упражнений для развития максимальной силы. Упражнения для рук, ног, спины, брюшного пресса со свободными отягощениями.	2	1	ОК 4.ЛР 9.
	68	Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах. Упражнения для бицепсов, трицепсов, дельтовидных мышц, трапециевидных мышц, мышц груди, брюшного пресса, задней и	2	1	ОК 8.ОК 13. ЛР 9.

		передней поверхностью бедра и ягодичных.				
	69	Выполнение комплекса упражнений с амортизаторами. Упражнения для сгибателей и разгибателей ног, рук, туловища.	2			ОК 2.ЛР 9.
				1		
	Самостоятельная работа					
	1.	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	8		8	ОК 2-3.ОК 7. ЛР 9.
Раздел 6. Бадминтон						
Тема 6.1. Держание ракетки и волана. Правила соревнований.		Практические занятия				
	70	Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении. Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении.	2			ОК3.ОК 13. ЛР 9.
	71	Выполнение упражнений в парах. Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон.	2			ОК 2.ОК 7. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	4		4	ОК 2-3.ОК 7. ЛР 9.
Тема 6.2. Техника короткой, высоко-далёкой и плоской подач.		Практические занятия				
	72	Овладение и закрепление техники подач и ударов. Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	2			ОК 4.ЛР 9.
	73	Овладение подачей в одиночной и парной игре. подача короткая, длинная. подача в разные точки площадки.	2			ОК 3.ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	4		4	ОК 2.ОК 4. ОК 9-10.ЛР 9.
Тема 6.3. Техника коротких ударов слева и справа.		Практические занятия				
	74	Овладение коротким ударом слева и справа. Перемещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой.	2			ОК3.ОК 13. ЛР 9.

	75	Совершенствование техники коротких ударов. Удары после подачи без сетки и через сетку. Двухсторонняя парная игра.	2			ОК 2.ОК 6. ЛР 9.
	76	Овладение тактикой нападения в парной игре. Выход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игровой зоны. обманные перемещения по площадке.	2			ОК 3.ОК 8. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	6		6	ОК 2.ОК 6-7. ОК 11.ЛР 9.
Тема 6.4. Тактика парной игры. Техника плоского удара над головой.	Практические занятия					
	77	Совершенствование техники подачи, коротких и высоко-далёких ударов. Подачи в разные зоны площадки. Тактика нападения.	2			ОК 3.ЛР 9.
	78	Выполнение различных тактических действий: уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии.	2			ОК 8.ЛР 9.
	79	Выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой.	2			ОК 2.ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	2		2	ОК 2.ОК 7. ЛР 9.
	2.	Выполнение комплекса упражнений физического самосовершенствования	4		4	ОК 2.ОК 8. ЛР 9.
Раздел 7. Оценка уровня физического развития.						
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практические занятия					
	80	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		1	ОК 4.ОК 5. ОК 13.ЛР 9.

		Самостоятельная работа				
	1.	Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования.	2		2	ОК 2.ОК 8. ЛР 9.
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практические занятия					
	81	Овладение методикой самоконтроля, его основными методами и показателями. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	1		ОК 2.ОК 4. ОК 8.ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования	2		2	ОК 4.ОК 8. ЛР 9.
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практические занятия					
	82	Овладение методикой проведения корригирующей гимнастики. 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	1		ОК 2.ОК 4-5. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования	2		2	ОК 2.ОК 8. ЛР 9.
Тема 7.4. Организация и	Практические занятия					

методика подготовки к туристическому походу.	83	Овладение методами организации и проведения туристических походов. 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	1		ОК 2-4.ОК 7. ОК 11-12. ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования.	2		2	ОК 8.ОК 13. ЛР 9..
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практические занятия					
	84	Овладение организацией и методикой проведения закаливающих процедур. 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	1		ОК 2.ОК 4. ОК 9.ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Составление портфолио	2		2	ОК4-5.ОК 9.
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практические занятия					
	85	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоций.	2	2		ОК 4.ОК 8. ОК 10.ЛР 9.
	Самостоятельная работа					
	1.	Составление портфолио	4		4	ОК 4-5.ОК 9.

						ЛР 9.
	86	Дифференцированный зачёт	2			
		Итого	348	20	174	

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:

- 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 обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Учебник Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2019. – 448 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М. «Педагогика» - 2020. – 480с.

3. Спортивные игры: правила, техника, тактика. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2018. – 448 с.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Документы и методические материалы. – М. «Спорт» - 2019.-208с.

Интернет-ресурсы:

www.lib.sportedu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

www/jv.ru

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь:	
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.
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Составление портфолио.
2. Основы здорового образа жизни.	Составление портфолио.