

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 № 9 от 14.05 2024 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО:**

зам. директора  
по учебной работе  
А.В. Вязьмитина

«14» 06 2024 г.

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
Протокол № 6 от 11.06 2024 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, 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»;

Решетова И.Н., руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМехК»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 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 основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной 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	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>126</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>40</b>
в том числе:	
<b>Практические занятия</b>	<b>126</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	Практическая подготовка	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. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	<b>2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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>	<b>2</b>			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. 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. 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. 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.</b>	7	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04.

<b>Бег на длинные дистанции. Спортивная ходьба.</b>		Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Общеразвивающие упражнения.				ОК 08.
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №7. Выполнение контрольного упражнения: бега на дистанции 2000 м (дев) и 3000 м (юн). Выполнение спортивной ходьбы.	2			
<b>Тема 1.8. Метание гранаты.</b>	<b>8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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>	2			
		Практическое занятие № 8. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение метания гранаты из различных положений.	2			
<b>Тема 1.9. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>9</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. ОК 08.
		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания гранаты из различных положений.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		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. Выполнение контрольных нормативов.</b>	<b>10</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. ОК 08.
		Спортивная ходьба 2000 м (дев); 3000 м (юн). Развитие координационных возможностей в челночном беге 3x10 м.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 10. Выполнение контрольного норматива в челночном беге 3x10 м.	2			
<b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>			<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>11</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04.

<b>Физкультурная пауза.</b>		Обучение комплексу физических упражнений для повышения двигательной активности, стимулирования деятельности нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятия общего утомления, повышения умственной работоспособности. Способы транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение.				ОК 08.
		<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. Физкультурная минутка общего воздействия.</b>	<b>12</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Обучение проведению физкультминутки общего воздействия: изометрическая-состоящей из упражнений с самосопротивлением и с локальным, статическим напряжением отдельных мышечных групп. Эффективного снятия состояния торможения с нервных центров. 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. Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения.</b>	<b>13</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. 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. Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 13. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного, один одного, четверо одного).	2			
<b>Тема 2.4.</b>	<b>14</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04.

<b>Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса.</b>		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. Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение.				ОК 08.
		<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. Физкультурная минутка для улучшения кровообращения в нижних конечностях. Зачет.</b>	<b>15</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. 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. 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. Техника перемещений, стоек, передач мяча сверху и снизу.</b>	<b>16</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. ОК 08.
		Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу. 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). 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.</b>	<b>17</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04.

<b>Совершенствование передач при передвижениях.</b>		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.			ОК 08.
		<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. Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>18</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>19</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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>	<b>20</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 04.

<b>Техника выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча после подачи.</b>		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.			ОК 08.
		<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. Техника выполнения верхней прямой подачи. Прием мяча после подачи.</b>	21	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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. Техника выполнения нападающего удара.</b>	22	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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.</b>	23	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04.

<b>Совершенствование техники нападающего удара.</b>		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.			ОК 08.
		<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. Обучение технике постановки блока.</b>	24	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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. Блокирование.</b>	25	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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. Совершенствование техники постановки блока.</b>	26	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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. Индивидуальные тактические действия в нападении.</b>	27	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. 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. Контроль выполнения нормативов по волейболу.</b>	28	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. 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. Учебная игра. Судейская практика.</b>	29	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. 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			
<b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>			<b>14</b>	<b>14</b>		
<b>Тема 2.6. Физкультурные микропаузы.</b>	30	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ОК 04. ОК 08.
		Овладение одной из форм производственной гимнастики непосредственно во время работы, в том числе для зрения. Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			

		Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений комплекса. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.7.</b> <b>Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.</b>	<b>31</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.7.</b> <b>Дыхательная гимнастика по методу Бутейко.</b>	<b>32</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики по методу Бутейко. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.7.</b> <b>Дыхательная гимнастика по методу Лобановой-Поповой.</b>	<b>33</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики по методу Лобановой-Поповой. Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.8.</b> <b>Динамические комплексы ушу.</b>	<b>34</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Обучение комплексу «Гимнастика пяти животных». Транспортировка пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			

		Практическое занятие №34. Выполнение динамического комплекса ушу «Гимнастика пяти животных». Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.9. Самомассаж.</b>	<b>35</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. 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>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 35. Выполнение самомассажа и воздействия на биоактивные точки тела. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.10. Гимнастика хатха-йоги. Зачет.</b>	<b>36</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Овладение комплексом йоги для развития подвижности позвоночника. Зачет.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 36. Выполнение комплекса йоги для развития подвижности позвоночника.	2			
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			<b>14</b>			
<b>Тема 4.1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью методом повторных усилий.</b>	<b>37</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. ОК 08.
		Инструктажа по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой. Обучение упражнениям, выполняемым методом повторных усилий.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		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. Атлетическая гимнастика со</b>	<b>38</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. ОК 08.
		Обучение упражнениям выполняемым методом максимальных усилий.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			

спортивной направленностью методом максимальных усилий.		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).	2			
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью.	39	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. ОК 08.
		Упражнения связанные с развитием профессионально важных двигательных качеств (ловкость, гибкость).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений на гимнастических ковриках (гибкость). Выполнение акробатических элементов (кувырки, перевороты и т.д.).	2			
Тема 4.4. Упражнения с медицинболами.	40	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ПК 3.1. ОК 04. ОК 08.
		Обучение упражнениям, связанным с развитием профессионально важных двигательных качеств (сила, координация).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений основной гимнастики, развивающих координацию (снарядная гимнастика). Выполнение упражнений с медицинболом. Контрольное упражнение: подъем ног в вис согнувшись (до касания перекладины).	2			
Тема 4.5. Стретчинг.	41	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. ОК 08.
		Упражнения 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			
Тема 4.6.	42	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04.

<b>Тонический стретчинг.</b>		Обучение тоническому стретчингу.			ОК 08.
		<b>В том числе практических занятий</b>	2		
		Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений тонического стретчинга.	2		
<b>Тема 4.7. Шейпинг.</b>	<b>43</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04. 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>6</b>	
<b>Тема 2.11. Активный отдых.</b>	<b>44</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	ОК 04. ОК 08. ЛР 9 ЛР 14
		Комплекс 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. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>	<b>45</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	ОК 04. ОК 08.
		Комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.			
		<b>В том числе практических занятий</b>	2		
		Практическое занятие № 45. Выполнение комплекса упражнений при артериальной гипертензии, артериальной гипотонии, вегето-сосудистой дистонии.	2		
<b>Тема 2.13. Упражнения для профилактики и</b>	<b>46</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	ОК 04. ОК 08.
		Комплексы упражнений для нижних и верхних конечностей. Зачет.			
		<b>В том числе практических занятий</b>	2		

коррекции здоровья нижних и верхних конечностей. Зачет.		Практическое занятие № 46. Выполнение комплекса упражнений при варикозном расширении вен, ликвидации симптомов похолодания стоп.	2			
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 5.1. Ведение мяча.</b>	47	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. ОК 08.
		Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 47. Совершенствование техники ведения мяча.	2			
<b>Тема 5.2. Броски мяча.</b>	48	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 27. Совершенствование техники бросков мяча.	2			
<b>Тема 5.3. Индивидуальные действия в защите.</b>	49	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. ОК 08.
		Изучение техники защитных действий, против игрока владеющего мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 32. Выполнение индивидуальных и командных действий при игре в защите.	2			
<b>Тема 5.4. Командные атакующие действия.</b>	50	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 04. 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>4</b>		

<b>Тема 2.14. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения.</b>	<b>51</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Методика проведения упражнений при заболеваниях органов пищеварения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 51. Разучивание и выполнение комплекса упражнений при заболеваниях органов пищеварения (язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, спастические колиты).	2			
<b>Тема 2.15. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек. Зачет.</b>	<b>52</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04. ОК 08.
		Методика проведения упражнений при заболеваниях почек. Зачет.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 52. Разучивание и выполнение комплекса упражнений при заболеваниях почек.	2			
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Бадминтон.</b>			<b>16</b>			
<b>Тема 6.1. Упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении.</b>	<b>53</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 53. Выполнение упражнений по овладению техники ударов открытой и закрытой сторонами ракетки на месте и в движении.	2			
<b>Тема 6.2. Техника выполнения ударов.</b>	<b>54</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 54. Выполнение подач и ударов.	2			
<b>Тема 6.3. Техника выполнения подач</b>	<b>55</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование подачи закрытой и открытой стороной ракетки. Обучение удару сверху. Обучение движениям ног при подаче и ударе сверху.				

и ударов.		<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. Поддачи в одиночной и парной игре.</b>	<b>56</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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. Техника выполнения короткого удара слева.</b>	<b>57</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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 поддачи волана на точность.	2			
<b>Тема 6.6. Техника выполнения плоского удара.</b>	<b>58</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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. Тактика нападения в парной игре.</b>	<b>59</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК 04. 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>6</b>		
<b>Тема 2.16.</b>	<b>60</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ОК 04.

<b>Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата.</b>		Комплекс упражнений при остеохондрозе и артрозе				ОК 08.
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 60. Выполнение комплексов упражнений для профилактики остеохондроза и артроза.	2			
<b>Тема 2.17. Профилактика и коррекция зрения по методу Э.С. Аветисова.</b>	61	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ОК 04. ОК 08.
		Упражнения для коррекции и профилактики зрения по методу Э.С. Аветисова.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 61. Выполнение комплекса упражнений для профилактики и коррекции зрения по методу Э.С. Аветисова.	2			
<b>Тема 2.18. Профилактика и коррекция зрения по методу М.С. Норбекова.</b>	62	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ОК 04. ОК 08.
		Упражнения для профилактики и коррекции зрения. Специальная гимнастика для глаз по методу М.С. Норбекова.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 62. Выполнение специальной гимнастики для глаз по методу М.С. Норбекова.	2			
	63	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			
<b>Всего:</b>			<b>126</b>	<b>40</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>		
<p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведет здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>- текущий контроль по темам курса;</p> <p>- контроль выполнения практических заданий</p> <p>Защита портфолио.</p>
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений</b>		
<p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов и практической работы.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий.</p> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, проводящийся на последнем занятии и включающий в себя контроль усвоения практических умений</p>

	нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
--	---	--