

Министерство здравоохранения
Воронежской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский медицинский колледж»


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

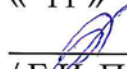
СГ.04 Физическая культура

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело Приказ Минпросвещения России от 04.07.2022 N 527 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69452)

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин
Протокол № 1 от « 02 » 09 2024 г.
Председатель ЦМК 
/ Т.И. Титова /

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
« 11 » 09 2024 г.

/ Е.И. Полянская /

Составители:

Н.Н. Волгина, преподаватель БПОУ ВО «Борисоглебскмедколледж»,

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– владение техническими	<ul style="list-style-type: none">- основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	113
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	113
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4х100м.	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые. Техника бега по прямой и на повороте. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Обучение технике эстафетного бега 4х100 м.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

<p>Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест побегу на дистанцию 100м. Тест по прыжкам в длину с разбега.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 4. Совершенствование техники бега на 1000 м, метания гранаты. Обучение технике эстафетного бега 4х400м.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и СБУ. Движение рук и рациональное расположение туловища. Основные элементы техники бегового шага. Высокий старт. Обучение технике эстафетного бега 4х400 м. Специальные упражнения для овладения техникой метания. Хват и выпуск гранаты, движение из-за головы. Отведения снаряда прямо назад в сочетании с броском. Метание с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 5. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника бега на 1000 м. Тактика бега на 1000 м. Метание гранаты. Тест побегу на дистанции 1000 м Тест по метанию гранаты.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	

Тема 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и на повороте. СУ для овладения техникой толкания ядра. Техника держания и выталкивания ядра. Техника скачкового разбега.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 7. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения толкателя. Техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); Тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест побегу на 2000м (д), 3000м (ю.). Тест по толканию ядра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 8. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д))	Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания и поднимания туловища. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

Тема 9. Тест по ОФП (бег 100 м, бег 2000 м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника бега на 100м. Техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю). Техника подтягивания и поднимание туловища. Тест побегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 10. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, техника безопасности.	Содержание учебного материала: ОРУ, специальные подготовительные упражнения. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 11. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, техника безопасности.	Содержание учебного материала: ОРУ, специальные подготовительные упражнения. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 12. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе.	Содержание учебного материала: История развития волейбола. Правила игры. ОРУ и СПУ. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

<p>Тема 13. Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты: -игровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 14. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтон и настольный теннис.</p>	<p>Содержание учебного материала: Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и СУ. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Подачи. Тактика игры. Двухсторонняя игра.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 15. Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтон и настольный теннис.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 16. Зачет</p>	<p>Содержание учебного материала: Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,

	Практическое занятие: Урок	2	ЛР 11
Тема 17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленностью. Техника безопасности.	Содержание учебного материала: Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в зависимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза, самостоятельные занятия спортом. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 18. Теоретические сведения о лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 19. Совершенствование техники ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах ОДХ, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 20. Совершенствование техники ООХ, перехода от	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.

одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 21. Совершенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю).	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю), используя изученные ходы со средней скоростью.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 22. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 23. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Перемещения и остановки. Передвижения в защитной стойке приставными шагами. Ловля мяча. Ведение. Два шага, бросок по корзине. Техника и тактика игры в нападении. Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 24. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника и тактика игры в защите. Передача и ловля мяча. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 25. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	Содержание учебного материала: ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплексов упражнений УГГ. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	
	Урок		
Тема 26. Упражнение для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушения осанки.	Содержание учебного материала: ОРУ. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	
	Урок		
Тема 27. Проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на внимание.	Содержание учебного материала: ОРУ. Проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.		ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:		
	Практическое занятие:		
	Урок		
Тема 28. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Совершенствование техники эстафетного бега 4x100.	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	
	Урок		
Тема 30. Совершенствование техники бега на 500 м (д), 1000 м (ю) и метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Тактика бега на 500 м (д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	
	Урок		
Тема 31. Совершенствование техники бега на 500 м (д), 1000 м (ю) и метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Тактика бега на 500 м (д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	
	Урок		
Тема 32. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	

	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 33. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 34. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжок в длину с места).	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Тест по бегу на 2000 м (д), 3000 м (ю). Тест по прыжкам в длину с места.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 35. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала: Дифференцированный зачет сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 36. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые. Техника бега по прямой и на повороте. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Обучение технике эстафетного бега 4x100 м.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

<p>Тема 37. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест побегу на дистанцию 100м. Тест по прыжкам в длину с разбега.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 38. Совершенствование техники бега на 1000 м, метания гранаты. Обучение технике эстафетного бега 4х400м.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и СБУ. Движение рук и рациональное расположение туловища. Основные элементы техники бегового шага. Высокий старт. Обучение технике эстафетного бега 4х400 м. Специальные упражнения для овладения техникой метания. Хват и выпуск гранаты, движение из-за головы. Отведения снаряда прямо назад в сочетании с броском. Метание с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 39. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника бега на 1000 м. Тактика бега на 1000 м. Метание гранаты. Тест побегу на дистанции 1000 м Тест по метанию гранаты.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	

Тема 40. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и на повороте. СУ для овладения техникой толкания ядра. Техника держания и выталкивания ядра. Техника скачкового разбега.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 41. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения толкателя. Техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); Тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест побегу на 2000м (д), 3000м (ю.). Тест по толканию ядра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 42. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д))	Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания и поднимания туловища. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

<p>Тема 43. Тест по ОФП (бег 100 м, бег 2000 м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника бега на 100м. Техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю). Техника подтягивания и поднимание туловища. Тест побегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 44. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала: Правила игры. ОРУ и СПУ. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 45. Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты: -игровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2	
	<p>Практическое занятие: Урок</p>	2	
<p>Тема 46.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.

Круговая тренировка по ОФП.	Упражнения на «станциях»: 1. поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю); 2. прыжок в длину с места; 3. приседание на двух ногах; 4. угол на гимнастической лесенке; 5. отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю); 6. прыжки со скакалкой за 1 мин; 7. круговые вращения обручем (120 раз).		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 47. Зачет	Содержание учебного материала: Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	Аудиторные учебные занятия:	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 48. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника безопасности.	Содержание учебного материала: Содержание дневника самоконтроля. Объективные и субъективные приемы самоконтроля. Значения самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физкультуре. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Основные показатели здоровья. Основные условия построения ЗОЖ. Карта индивидуального развития. Экспресс – оценка уровня здоровья. Таблица с баллами уровня здоровья. Техника безопасности по различным видам спорта.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 49. Теоретические сведения о лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники ПДХ.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Прохождение дистанции 3-5 км.	Прохождение дистанции 3-5 км.		
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 50. Совершенствование техники ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах ОДХ, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 51. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 52. Совершенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю).	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю), используя изученные ходы со средней скоростью.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 53. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.
	Аудиторные учебные занятия:	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,

ходы.	Практическое занятие: Урок	2	ЛР 11
Тема 54. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Перемещения и остановки. Передвижения в защитной стойке приставными шагами. Ловля мяча. Ведение. Два шага, бросок по корзине. Техника и тактика игры в нападение. Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 55. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника и тактика игры в защите. Передача и ловля мяча. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 56. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала: Дифференцированный зачет сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 57. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала: Дифференцированный зачет сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Аудиторные учебные занятия:	1	
	Практическое занятие: Урок	1	

	Vcero:	113
--	---------------	------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины осуществляется на базе спортивного зала колледжа, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий СОШ №10.

Оборудование спортзала:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- канаты;
- обручи;
- скакалки;
- теннисные столы с необходимым инвентарем;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- лыжный инвентарь;
- легкоатлетические гранаты;
- эстафетные палочки;
- секундомеры;
- рулетки;
- флажки.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- ноутбук;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания:

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная си-стема. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авторизованных пользователей

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС. Просвещение. 2016.
2. Гайваронский И. В. Анатомия и физиология человека. – М: Гэотар-Медия. 2014.
- 4.[http:// window.edu.ru/window/library?p_rid =19428;](http://window.edu.ru/window/library?p_rid=19428)
5. [https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika.](https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки

<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
---	--	--