Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Иркутский базовый медицинский колледж»

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

для специальности

**31.02.01 Лечебное дело**

Иркутск 2023

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании ЦМК ОГСЭ  «14» июня 2023 г.  Протокол № 10  Председатель Н.В. Кравченко | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Николаева  «15» июня 2023 г. |
|  |  |

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным приказом МО и Н РФ №413 от 17 мая 2012г.; ФОП СОО, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 23 ноября 2022 г. №1014 и ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденным приказом №527 от 4 июля 2022 г. Минпросвещения РФ.

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Иркутский базовый медицинский колледж»

Разработчик: Н.А Масалимова, преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.

**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 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 | − 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 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). | - 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 |

**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** | **184** |
| в т. Ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 146 |
| Самостоятельная работа | 26 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 12 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **3-й семестр** | **24** |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | |  |  |
| **Тема 1.1.**  **Техника бега на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| Техника бега на короткие дистанции |  |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |  |
| **Практические занятия № 1,2**  Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.  Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 1.2**  **Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие № 3**  Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.  Пробегание по дистанции. | 2 |
| **Тема 1.3** **Техника бега на средние и длинные дистанции.** | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практические занятия № 4,5**  Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. | 4 |
| **Тема 1.4** **Техника бега по пересеченной местности.** | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Техника бега по пересеченной местности. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практические занятия № 6,7**  Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. | 4 |
| **Тема 1.5** **Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Эстафетный бег |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие № 8**  Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | 2 |
| **Тема 1.6** **Техника спортивной ходьбы.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Техника спортивной ходьбы. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие № 9**  Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.  Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. | 2 |
| **Тема 1.7** **Техника выполнения прыжка с разбега и с места.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Техника выполнения прыжка с разбега и с места. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практические занятия № 10**  Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. | 2 |
| **Тема 1.8** **Метание гранаты.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| Метание гранаты. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие № 11**  Метание гранаты в цель и на дальность.  Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 2 |
|  | **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений по образцу  Составление комплексов упражнений на короткие дистанции  Составление комплекса упражнений для прыжков  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике | **6** |  |
| **Тема 1.9**  **Итоговое занятие** | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |  |
|  |  |  |  |
|  | **4-й семестр** | **42** |  |
|  | **Раздел №2 Лыжная подготовка** | ***16*** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Лыжная подготовка, ОФП |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 2.1** **Лыжная подготовка Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска «основной стойке**». | **Практическое занятие № 12**  Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.  Воспитание выносливости. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Обучение лыжных ходов |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 2.2** **Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».** | **Практическое занятие № 13**  Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.  Обучение и закрепление технике подъема и спусков |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 2.3** **Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».** | **Практическое занятие № 14**  Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.  Воспитание выносливости |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование ходов и переходов |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 2.4** **Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, попеременно двухшажного хода** | **Практическое занятие № 15**  Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 2.5**  **Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход** | **Практическое занятие № 16**  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и 10 подъема |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники конькового хода |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 2.6**  **Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника конькового хода** | **Практическое занятие № 17**  Совершенствование техники конькового хода  Спуск в разных стойках |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Контрольные нормативы по лыжной подготовки |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |  |
| **Тема 2.7 Зачетное Практическое занятие**. | **Практическое занятие № 18**  Сдача контрольного норматива на дистанции 3 км  Сдача техники лыжных ходов  Сдача попеременного двухшажного хода  Сдача конькового хода  Сдача подъемов и спусков |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Раздел №3 Волейбол** | ***10*** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Обучение техники владение мячом волейболе |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками**. | **Практическое занятие № 19**  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.  Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Закрепление техники приема и передач |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Практическое занятие № 20**  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники нападения |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
|  |  |  |  |
| **Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара** | **Практическое занятие № 21**  Обучение технике прямого нападающего удара.  Совершенствование техники изученных приёмов. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Сдача норматива по владению волейбольным мячом |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |  |
| **Тема 3.4 Зачетное Практическое занятие. Сдача норматива по владению волейбольным мячом** | **Практическое занятие № 22**  Двухсторонняя игра, отработка судейства в волейболе  Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху изученных приемов в учебной игре.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Раздел №4 Баскетбол** | ***6*** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Спортивные игры, баскетбол |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 4.1 Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в баскетбол** | **Практическое занятие № 23**  Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Техника игры в баскетбол, повороты, передача |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 4.2 Техника игры в баскетбол, повороты, передача** | **Практическое занятие № 24**  Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении.  Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала** Техника игры в баскетбол, учебная игра |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 4.3 Техника игры в баскетбол, учебная игра** | **Практическое занятие № 25**  Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел №5 Футбол** | ***10*** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Изучение техники игры футбол |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 5.1** **Совершенствование техники игры в футбол** | **Практическое занятие № 26**  Спортивные игры: изучение техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Изучение основных знаний правил игры в футбол. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Изучение нападения и защиты игры футбол |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 5.2 Техника игры, нападения и защита** | **Практическое занятие № 27**  Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Изучение техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Командная игра |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 5.3 Техника игры в команде** | **Практическое занятие № 28**  Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Практическое занятие, игра команд |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 5.4**  **Зачетное Практическое занятие. Сдача норматива по владению футбольным мячом** | **Практическое занятие №29**  Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 5.5**  **Итоговое занятие** | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |  |
|  |  |  |  |
|  | **5-й семестр** | ***34*** |  |
|  | **Раздел №6. Атлетическая гимнастика** | **14** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Комплекс упражнений для развития основных мышечных групп. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.**1 **Упражнения на основные мышечные группы** | **Практическое занятие № 30**  Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.  Упражнения на тренажерах |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Комплекс упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.2 Упражнения на развитие силовых способностей** | **Практическое занятие № 31**  Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Комплекс упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.3 Упражнения на развитие быстроты** | **Практическое занятие №32**  Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. Челночный бег, бег с ускорением |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Комплекс упражнений на развитие быстроты. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.4 Специальные двигательные умения и навыки** | **Практическое занятие № 33**  Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.5 Стрейчинг** | **Практическое занятие № 34**  Выполнить комплекс упражнений на растяжку все групп мышц |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Упражнения с низкой интенсивностью с проработкой всех мышечных групп |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.6 Калланетика** | **Практическое Занятие № 35**  Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Опорные прыжки через коня и козла |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 6.7 Прыжки через коня и козла** | **Практическое занятие № 36**  Изучение прыжка через коня, козла. Обучение страховки, подводящие упражнения для обучение прыжку**.** |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 6.8 Самостоятельная подготовка** | **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя | **2** |  |
|  | **Раздел №7. Настольный теннис** | ***4*** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 7.1 Техника игры настольный теннис** | **Практическое занятие №37**  Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Применение элементов игры настольного тенниса. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 7.2** **Правила игры в настольный теннис**. | **Практическое занятие №38**  Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся). Применение элементов игры настольного тенниса. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, сил |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Раздел №8 Гимнастика** | ***10*** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 8.1** Закрепление, и выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики | **Практическое занятие №39**  Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики выполнения упражнений со скакалкой.( под музыкальное сопровождение) Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Упражнение на гибкость из положения сидя на полу |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения упражнений с гимнастикой скакалкой |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 8.2** Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой) | **Практическое занятие № 40**  Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. ( формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Прыжки на скакалке. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения упражнений с гимнастикой палкой |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 8.2** Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (с палкой) | **Практическое занятие № 41**  Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения упражнений с гимнастическим мячом |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 8.2** Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (с мячом) | **Практическое занятие № 42**  Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 8.4 Самостоятельная подготовка** | **Самостоятельная работа**  Составление, выполнение комплексов упражнений с гимнастическими предметами | **2** |  |
|  | **Раздел №9 Плавание** | **6** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Правила поведения на воде. Техника безопасности |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 9.1 Техника безопасности поведения на воде** | **Практическое занятие № 43**  Специальные плавательные упражнения на суше ( работа рук ,ног, задержка дыхания) |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Специальные плавательные упражнения на воде |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 9.2 Прикладное плавание** | **Практическое занятие № 44**  Специальные плавательные упражнения на воде ( работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Специальные плавательные упражнения на воде |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 9.3 Прикладное плавание. Аттестация** | **Практическое занятие № 44**  Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м  Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 9.4 Самостоятельная работа** | **Самостоятельная работа**  Цель и задачи прикладной физической культуры  Основные понятия прикладной физической культуры.  Поддерживать физическую подготовленность, необходимую для социальной и профессиональной деятельности | **4** |  |
|  |  |  |  |
|  | **6-й семестр** | **26** |  |
|  | **Раздел №10 Бадминтон** | **10** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Физическое развитие. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 10.1**  **Физическое развитие.** | **Практическое занятие № 45**  Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Хват и удары |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 10.2Способы держания (хватки) ракетки**. | **Практическое занятие № 46**  Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Стойки при выполнении подачи |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 10.3** Игровые стойки в бадминтоне. | **Практическое занятие № 47**  Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Передвижения по площадке |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 10.4**Техника выполнения ударов. | **Практическое занятие № 48**  Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов: сверху сбок у, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Учебная игра |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 10.5 Командная игра** | **Практическое занятие № 49**  Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Раздел №11 Пилатес**  **Содержание учебного материала**  Сотня (Hundred) упражнение «Сотня» обеспечивает средний разогрев мышц пресса (центра силы) и верхнего плечевого пояса | **8** |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.1 Сотня** | **Практическое занятие № 50**  Исходная позиция для классической сотни: лежа на спине, фиксируется центр тела. Согните ноги в коленях под углом 90° и поднимите их в позицию столика, вытяните носки. Поднимите голову, плечи и лопатки от пола, руки натяните вдоль тела. На 5 кратких вдохов – 5 кратких выдохов проводите удары руками по воздуху (вверх-вниз). Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.2** **Скручивание** | **Практическое занятие № 51**  Упражнения скручивание из положения сидя, лежа, стоя |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Укрепление центра тела, укрепление и подтягивание ягодиц и нижней части спины. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.3 Развитие координации** | **Практическое занятие № 52**  Мостик на плечах, Велосипед. Ножницы. Вытяжение шеи. Упражнение на удержание позы. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Серия упражнений на боку |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.4 Техника упражнений на боку** | **Практическое занятие № 53**  Укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Раздел №12 Йога**  **Содержание учебного материала**  Основа йоги | **6** |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.5 Асаны, отстройка поз** | **Практическое занятие № 54**  Дыхание и асаны. Упражнения на развитие гибкости, осанки, дыхательные упражнения |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Комплекс упражнений развитие равновесия |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.6 Асаны, хатха-йога** | **Практическое занятие № 55**  Хатха-йога |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Изучение йоги. Силовой комплекс |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 11.7 Изучение техники**  **Аштанга-виньясы** | **Практическое занятие № 56**  Аштанга-виньясы |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 11.8 Аттестация** | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |  |
|  |  |  |  |
|  | **7-й семестр** |  |  |
|  | **Раздел №12 Туризм** | **12** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Понятия путешествие и туризм. Цели, задачи и функции туризма. История развития туризма в мире и в России. Классификация туризма, виды и формы. Понятие Турист и Экскурсант |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 12.1 Введение в туризм** | **Практическое занятие № 57**  Посещение туристской выставки. Работа в малых группах, анализ посещения выставочных мероприятий. Составление таблицы "Виды туризма" |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 12.2 Самостоятельная работа** | **Самостоятельная работа обучающихся**: Работа с учебником и лекционным материалом: составить глоссарий по видам туризма  **Содержание учебного материала**  Изучение предмета компас, ориентация в лесу | **2** |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 12.3 Поход** | **Практическое занятие № 58**  **Поход 5 км по пересеченной местности** |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Изучение предмета туризм |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 12.4** Особенности организации  туризма разновозрастных групп | **Практическое занятие № 59**  Особенности выбора средств размещения при организации образовательного туризма( место, палатка) |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 12.5** Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование | **Практическое занятие № 60**  Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма. Установка палатки и размещения студентов, ориентирование по компасу. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 12.6 Самостоятельная работа** | **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа по группам - составление схем подготовки к разным видам туристических походов | **4** |  |
|  | **Раздел № 13 Силовая гимнастика** | **8** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  **ОФП** |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 13.1 Техника выполнения упражнений** | **Практическое занятие № 61**  Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастики. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 13.2 Техника выполнения упражнений жим** | **Практическое занятие № 62**  Метод: целостноконструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. Жим ногами, руками, корпусом. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Упражнения для развитие мышц груди |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 13.3** **Общеподготовительные упражнения** | **Практическое занятие № 63**  Общеподготовительные упражнения в силовой гимнастики. Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении. Выполнение упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 13.4 Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.** | **Практическое занятие № 64**  Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 13.5 Самостоятельная работа** | **Самостоятельная работа**  Изучить основные техники силовой гимнастики, составить комплекс упражнений на развитие мышц ног. | **2** |  |
| **Тема 13.6**  **Итоговое занятие** | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |  |
|  |  |  |  |
|  | **8-й семестр** | **18** |  |
|  | **Раздел № 14 Русские народные игры** | **4** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Изучение игры лапта |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |  |
| **Тема 14.1 Лапта** | **Практическое занятие № 65**  Правила игры. Командная игра |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Раздел № 15 Скипинг** | **12** |  |
|  | **Содержание учебного материала**  Прыжки на скакалке. |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 15.1 Обучение прыжкам.** | **Практическое занятие № 66**  Техника прыжков на скакалке вперед назад, Прыжки на время |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Прыжки на скакалке. Изучение сложных элементов |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |  |
| **Тема 15.2 Сложные прыжки.** | **Практическое занятие № 67**  Техника прыжков на скакалке вперед назад, крест-накрест, двойные прыжки, на одной ноге, прыжки с удержанием предметов между ног. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Прыжки на скакалке. Изучение сложных элементов |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |  |
| **Тема 15.3 Техника прыжков на скакалке с предметами** | **Практическое занятие № 68**  Техника прыжков на скакалке вперед назад, крест-накрест, двойные прыжки, на одной ноге, прыжки с удержанием предметов между ног. |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
|  | **Содержание учебного материала**  Прыжки на скакалке. Изучение сложных элементов |  |  |
|  | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |  |
| **Тема 15.4 Техник прыжков изменяющие напрвления.** | **Практическое занятие № 69**  Техника прыжков на скакалке вперед назад, крест-накрест, двойные прыжки, на одной ноге, прыжки с удержанием предметов между ног. Прыжки на скорость и время, прыжки на двух с промежуточным подскоком |  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,  ЛР 11 |
| **Тема 15.5 Самостоятельная работа** | **Самостоятельная работа обучающихся**  Составить комплекс упражнений. Изучить виды скипинга. История развития | **6** |  |
| **Тема 15.6**  **Итоговое занятие** | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |  |
|  |  |  |  |
| **Всего:** | **Часов по предмету** | **184** |  |
|  | **Практика** | **146** |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **26** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО могут быть использованы:

• тренажерный зал;

• плавательный бассейн;

• лыжная база с лыжехранилищем

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные 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

3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

4. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-eизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

6. 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

7. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

**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). — Ре-жим доступа: для авториз. пользователей
2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 c. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
6. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
7. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| знания:  - 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 | - 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 | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Тестирование |
| умения  − 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 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). | - 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; | Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;  - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  - выполнение нормативов общей физической подготовки |

|  |
| --- |
|  |

**Тематический план занятий учебный дисциплины СГ.04 Физическая культура**

**для специальности 31.02.01 Лечебное дело**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема Занятий** | **Количество часов** |
|  | **3-й семестр** |  |
| **1** | **Техника бега на короткие дистанции.** | **4** |
| **2** | **Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.** | **2** |
| **3** | **Техника бега на средние и длинные дистанции.** | **4** |
| **4** | **Техника бега по пересеченной местности.** | **4** |
| **5** | **Эстафетный бег.** | **2** |
| **6** | **Техника спортивной ходьбы.** | **2** |
| **7** | **Техника выполнения прыжка с разбега и с места.** | **2** |
| **8** | **Метание гранаты.** | **2** |
| **9** | **Итоговое занятие** | **2** |
|  | **Итого:** | **24** |
|  | **4-й семестр** |  |
| **1** | **Лыжная подготовка. ОФП** | **2** |
| **2** | **Обучение лыжным ходам** | **2** |
| **3** | **Совершенствование техники лыжного хода** | **2** |
| **4** | **Совершенствование техники лыжного хода и переходов, подъемов** | **2** |
| **5** | **Совершенствование техники попеременного двухшажного хода** | **2** |
| **6** | **Совершенствование техники конькового хода** | **2** |
| **7** | **Спуск в разных стойках, подъем, коньковых ход** | **2** |
| **8** | **Контрольные нормативы по лыжной подготовки** | **2** |
| **9** | **Обучение техники владение мячом в волейболе** | **2** |
| **10** | **Совершенствование техники приемов и передач** | **2** |
| **11** | **Совершенствование техники нападения** | **2** |
| **12** | **Нормативы , игра в команде** | **4** |
| **13** | **Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом** | **2** |
| **14** | **Баскетбол. Техника нападения** | **2** |
| **15** | **Баскетбол. Зачетные нормативы** | **2** |
| **16** | **Изучение техники игры футбол** | **2** |
| **17** | **Изучение нападения и защита игры футбол** | **2** |
| **18** | **Командная игра** | **2** |
| **19** | **Совершенствование техники и тактики игры в футбол** | **2** |
| **20** | **Итоговое занятие** | **2** |
|  | **Итого:** | **42** |
|  | **5-й семестр** |  |
| **1** | **Комплекс упражнений для развития основных мышечных групп** | **2** |
| **2** | **Комплекс упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости** | **2** |
| **3** | **Комплекс упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости** | **2** |
| **4** | **Комплекс упражнений на развитие быстроты** | **2** |
| **5** | **Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастики** | **2** |
| **6** | **Упражнения с низкой интенсивностью** | **2** |
| **7** | **Опорные прыжки через коня** | **2** |
| **8** | **Ознакомится с правилами игры в настольный теннис** | **2** |
| **9** | **Совершенствование игры в настольный теннис** | **2** |
| **10** | **Техника выполнения упражнений ритмическая гимнастика** | **2** |
| **11** | **Техника выполнения упражнений с гимнастической палкой** | **2** |
| **12** | **Техника выполнения упражнений с гимнастической скакалкой** | **2** |
| **13** | **Техника выполнения упражнений с гимнастическим мячом** | **2** |
| **14** | **Упражнения с мячом в сочетании с элементами гимнастики** | **2** |
| **15** | **Правила поведения на воде. Техника безопасности** | **2** |
| **16** | **Специальные плавательные упражнения на суще** | **2** |
| **17** | **Специальные плавательные упражнения в воде, плавание на боку**  **Итоговое занятие** | **2** |
|  | **Итого:** | **34** |
|  | **6-й семестр** |  |
| **1** | **Физическое развитие** | **2** |
| **2** | **Хват и удары игры бадминтон** | **2** |
| **3** | **Стоики при выполнении подачи** | **2** |
| **4** | **Передвижения по площадке, игра** | **2** |
| **5** | **Учебная игра, командная игра** | **2** |
| **6** | **Сотня** | **2** |
| **7** | **Растяжка, укрепление мышц спины, пресса, центра тела** | **2** |
| **8** | **Развитие координации** | **2** |
| **9** | **Техника упражнений на боку** | **2** |
| **10** | **Основа йоги** | **2** |
| **11** | **Развитие равновесия, асаны** | **2** |
| **12** | **Изучение йоги, силовой комплекс упражнений.** | **2** |
| **13** | **Итоговое занятие** | **2** |
|  | **Итого:** | **26** |
|  | **7-й семестр** |  |
| **1** | **Понятие туризм, цели и задачи. Понятие Турист и Экскурсант** | **2** |
| **2** | **Изучение предмета, компас. Ориентация в лесу** | **2** |
| **3** | **Ориентирование на местности, спортивное ориентирование** | **2** |
| **4** | **ОФП** | **2** |
| **5** | **Техника упражнений с весом** | **2** |
| **6** | **Техника упражнений грудных мышц** | **2** |
| **7** | **Статические упражнения** | **2** |
| **8** | **Упражнение с весом, штанга техника выполнения** | **2** |
| **9** | **Жимы, приседы, веса** | **2** |
| **10** | **Итоговая аттестация** | **2** |
|  | **Итого:** | **20** |
|  | **8-й семестр** |  |
| **1** | **Изучение игры Лапта** | **2** |
| **2** | **Прыжки на скакалке** | **2** |
| **3** | **Прыжки на скакалке, изучение сложных элементов** | **2** |
| **4** | **Техника прыжков сложных элементов** | **2** |
| **5** | **Совершенствование прыжков на скакалке** | **2** |
| **6** | **Совершенствование прыжков сложных элементов** | **2** |
| **7** | **Прыжки на скакалке с предметами** | **2** |
| **8** | **Совершенствование прыжков на скакалке с предметами** | **2** |
| **9** | **Итоговая аттестация** | **2** |
|  | **Итого:** | **18** |

**Самостоятельная работа обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Самостоятельная работа по теме** | **Объем часов** |
| **1** | **Составить комплекс упражнений для подготовке бега на короткие дистанции. Выполнить упражнения по образцу.** | **6** |
| **2** | **Самостоятельная физическая подготовка, секции, кружки** | **2** |
| **3** | **Составить и выполнить комплекс упражнений с гимнастическими предметами** | **2** |
| **4** | **Цели и задачи прикладной физической культуры, основные понятия** | **2** |
| **5** | **Составить глоссарий по видам туризма** | **2** |
| **6** | **Работа по группам- составить схемы походов** |  |
| **7** | **Составить комплекс упражнений статического характера и выполнить комплекс упражнений.** | **4** |
| **8** | **Составить комплекс упражнений хатха-йога** | **2** |
| **9** | **Изучить виды прыжков на скакалке, составить тренировку 30 минут** | **4** |
| **10** | **Составить комплекс упражнений на развитие координации** | **2** |
|  | **Итого:** | **26** |
|  | **Подготовка к дифференцированному зачету Итого:** | **12** |