

краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Владивостокский базовый медицинский колледж»
(КГБПОУ «ВБМК»)

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины
«БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность:	34.02.01 Сестринское дело
Форма обучения:	<u>очная</u> <u>на базе основного общего образования</u>
Срок освоения ООПССЗ	<u>2 г. 10 мес.</u>

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин Уссурийского филиала

КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 8

от «29» апреля 2025г.

Председатель ЦМК



А.В.Костенко

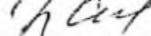
СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 3

«13» мая 2025г.

Председатель методического совета



Н.В.Лианьина

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ИРПО).

Составитель:

А.А.Заговалко, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Экспертиза:

А.П.Тян, преподаватель высшей квалификационной категории Спасского филиала КГБПОУ «ВБМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08 и ПК 3.1, ПК 3.2.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, 	
--	---	--

	<p>предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в 	<p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</p>

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний</p>	<p>- проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней; информационные технологии, организационные формы, методы и средства</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной</p>

	<p>санитарного просвещения населения; правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторов риска для здоровья</p>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; - формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; - информировать население о программах по сохранению здоровья; - пропагандировать здоровый образ жизни, снижение веса, потребление алкоголя и табака, предупреждение и борьба с 	

	немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4	
Основное содержание		2	
Тема 1.1 <i>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни (1 лекция)</i>	Содержание учебного материала Теоретическое обучение: 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО 3. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 6. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) 7. Особенности организации и проведения занятий в разных системах	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1, ПК 3.2

	<p>оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p>8. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</p> <p>9. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>10. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.</p>		
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.2 <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 лекция)</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.1, ПК 3.2
	<p>Теоретическое обучение:</p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p> <p>2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.</p> <p>3. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</p>	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		68	
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 <i>Подбор упражнений,</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	

<p><i>составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</i></p>	<p>Практическое занятие № 11 <i>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения; - освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. 	2	ПК 3.1, ПК 3.2
<p>Тема 2.2 <i>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</i></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	<p>В том числе практических занятий</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 12 <i>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений; - освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». 	2	
<p>Тема 2.3 <i>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</i></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ОК 01, ОК 04, ПК 3.1, ПК 3.2
	<p>В том числе практических занятий</p>	2	
	<p>Практическое занятие №13 <i>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. 	2	
<p>Тема 2.4. <i>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</i></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2
	<p>В том числе практических занятий</p>	2	
	<p>Практическое занятие №14 <i>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 	2	

Тема 2.5 <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №15 <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> - характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы - освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	2	
	Практическое занятие №16 <i>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> -освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств - освоение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики	2	
	Практическое занятие №17 <i>Физическая культура в режиме трудового дня.</i> - структура трудового дня, роль физической культуры в режиме трудового дня - освоение методики составления комплексов физических упражнений в процессе трудового дня - освоении комплексов упражнений, применяемых в процессе трудовой деятельности	2	
Практическое занятие №18 <i>Профилактика профессиональных заболеваний посредством физических упражнений.</i> - освоение методики составления комплексов физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний - освоение комплексов физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2		
Основное содержание		50	
Учебно-тренировочные занятия		50	
2.7. Гимнастика		12	
Тема 2.7 <i>Спортивная гимнастика</i>	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ПК 3.2
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №19 <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i> – строевые упражнения;	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты; – кувырок вперед из исходного положения упор присев; – кувырок назад из исходного положения упор присев; – мост из положения лежа на спине; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – вскок на бревно; – положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 		
	<p>Практическое занятие №20 <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты; – кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот; – кувырок вперед ноги врозь; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 	2	
	<p>Практическое занятие №21 <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты; – кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот; – кувырок вперед ноги врозь; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; 	2	

	– упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки.		
	<p>Практическое занятие №22 <i>Акробатическая комбинация. Комбинация упражнений на бревне. Совершенствование техники. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь; – длинный кувырок вперед; – кувырок прыжком; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	
	<p>Практическое занятие №23 <i>Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – совершенствование акробатической комбинации; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – совершенствование комбинации упражнений на бревне. 	2	

	<p>Практическое занятие №24 <i>Оценка техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива - акробатическая комбинация; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива - комбинация упражнений на бревне. 	2	
2.8 Спортивные игры			
Тема 2.8 Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.2
	В том числе практических занятий	12	
	<p>Практическое занятие № 5 <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Развитие ловкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности, профилактике травматизма на занятиях волейболом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по волейболу; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места; – подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении; – набрасывание мяча с партнером; – передача мяча после набрасывания партнером; – прием и передача мяча в парах; – прием и передача мяча в стену; – прием и передача мяча в колонах с перемещением, через сетку; 	2	

	<p>подвижные игры с элементами волейбола.</p>		
	<p>Практическое занятие № 6 <i>Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Развитие ловкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места; – подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении; – набрасывание мяча с партнером; – передача мяча после набрасывания партнером; – прием и передача мяча в парах; – прием и передача мяча в стену; – прием и передача мяча в колоннах с перемещением, через сетку; 	2	
	<p>Практическое занятие № 7 <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – прием и передача мяча сверху по мишеням с места, в движении, в заданную зону, в прыжке, кулаком; – серийные прием и передача мяча снизу над собой после собственного набрасывания; – прием и передача мяча снизу в стену; – прием и передача мяча снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории; – прием и передача мяча снизу в колоннах, через сетку, от сетки; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	
	<p>Практическое занятие № 8 <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Поддачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – прием и передача мяча сверху и снизу в парах после передач партнера на месте, в 	2	

	<p>движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя; – подача мяча с укороченного расстояния, без сетки, через сетку; – подача мяча через сетку; – учебно-тренировочная игра. 		
	<p>Практическое занятие № 9 <i>Оценка техники выполнения верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча; – подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией; – подача мяча в заданную зону; – силовая подача мяча; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 10 <i>Оценка техники выполнения подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники подачи мяча; – учебно-тренировочная игра. 	2	
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.2
	В том числе практических занятий	10	
	<p>Практическое занятие № 25 <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника перемещений. Техника владения мячом. Ведение мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по баскетболу; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – ускорение из различных положений, рывок с изменением направления; – прыжки, остановки, повороты; – ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой; – ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние; – ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; – эстафеты с различными видами перемещений и передач. 		
	<p>Практическое занятие № 26 <i>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков. Штрафной бросок. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – ловля и передача мяча; – ведение мяча; – сочетание приемов ловля – ведение – передача; – сочетание приемов ведение – бросок в корзину; – финты и сочетание приемов; – штрафной бросок; – учебно-тренировочная игра. 	2	

	<p>Практическое занятие № 27 <i>Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Тактика игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива – ведение мяча; – штрафной бросок; – индивидуальные тактические действия в защите, в нападении; – групповые тактические действия в защите, в нападении; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 28 <i>Оценка техники штрафного броска. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – выполнение контрольного норматива – штрафной бросок. – индивидуальные тактические действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> - действия игрока без мяча; - действия игрока с мячом. - отрыв от опекающего круговой, S-образный, V- образный; - атака корзины. – индивидуальные тактические действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> - действия против игрока без мяча; - действия против игрока с мячом. - противодействие выходу, отрыву; - противодействие атаки. – групповые тактические действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков (заслон, наведение, пересечение). – групповые тактические действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, отбор мяча). 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. – учебно-тренировочная игра. 		
	<p>Практическое занятие № 29 <i>Совершенствование технических приемов и тактических действий игры. Развитие быстроты и ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – передачи, ведения, броски мяча. – ситуационные тактические моменты игры. – учебно-тренировочная игра. 	2	
Тема 2.8 <i>Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</i>	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.2
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 1 <i>Освоение техники выполнения приёмов игры в «Ланту». Развитие физических способностей средствами игры</i>	2	
	Практическое занятие № 2 <i>Совершенствование техники выполнения приёмов игры в «Ланту». Развитие физических способностей средствами игры</i>	2	
Тема 2.9 <i>Лёгкая атлетика</i>	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.2
	В том числе практических занятий	12	
	<p>Практическое занятие № 3 <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника низкого старта; – стартовое ускорение; – бег по дистанции; – финиширование; – финишный бросок в шаге, в беге; – виды прыжков; – техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; – прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега; – медленный бег. 	2	
	Практическое занятие № 4 <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м.</i>	2	

	<p><i>Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на 100м.; – выполнение контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги»; – подвижные игры. 		
	<p>Практическое занятие № 30 <i>Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Общеразвивающие упражнения. – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника бега на средние дистанции; – бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением; – бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением; – бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м.; – бег по прямой с входом в поворот; – бег по повороту с выходом на прямую; – виды метаний; – техника метания гранаты; – техника разбега; – имитация метания гранаты на месте, с разбега; – метание облегченных снарядов; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 31 <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 800м. Оценка техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – выполнение контрольного норматива – бег 800м., мин, с. – выполнение контрольного норматива - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность; – выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростно-силовые качества; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 32 <i>Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i></p>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – пробегание дистанции 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. 		
	<p>Практическое занятие № 33 <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса силовых упражнений; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. 	2	
Итоговое занятие. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3.2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. № 34 <i>Дифференцированный зачет</i> --выполнение тестовых заданий на платформе ЭОС колледжа --демонстрация составленного комплекса упражнений по темам в рамках дисциплины	2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей резиновых комплект медболов.

Подвижные игры

Бита бейсбольная, мяч теннисный

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>

3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646>

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией Игоря Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156>

2.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– составление словаря терминов, либо кроссворда; – защита презентации/доклада-презентации; – выполнение самостоятельной работы;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; – составление профессиограммы; – заполнение дневника самоконтроля;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– защита реферата; – составление кроссворда; – фронтальный опрос; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; – оценивание практической работы; – тестирование (контрольная работа по теории); – демонстрация комплекса ОРУ; – сдача контрольных нормативов; – сдача нормативов ГТО; – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6	– защита презентации/доклада-презентации; – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6 – 2.9	- тестирование (контрольная работа по теории); – фронтальный опрос
---	---	---