

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к ОППССЗ по специальности
34.02.01 Сестринское дело

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность:	34.02.01 Сестринское дело
Форма обучения:	<u>очная</u> <u>на базе среднего общего образования</u>
Срок освоения ООППССЗ	<u>1 г. 10 мес.</u>


РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК социально-гуманитарных и математических дисциплин КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 9

от «14» мая 2024 г.

Председатель ЦМК

 И.А. Степанова

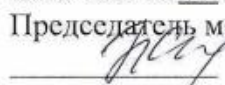
СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета КГБПОУ «ВБМК»

Протокол №4

«21» мая 2024 г.

Председатель методического совета

 Ананьина Н.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Составитель:

А.А.Заговалко, преподаватель Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Экспертиза:

М.О.Лановлюк, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК»;

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- 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).</p>	<p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
в т.ч. в форме практической подготовки	102
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация (зачет (I-III семестры, дифференцированный зачет (IV семестр))	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

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
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8 +2=10	
Тема 1.1. <i>Основы формирования физической культуры личности.</i>	Содержание учебного материала 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.2. <i>Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</i>	Содержание учебного материала 1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.3. <i>Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</i>	Содержание учебного материала 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля.	2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить комплекс физических упражнений	2	
Тема 1.4. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		30	
Тема 2.1. <i>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.</i>	Содержание учебного материала	30	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Прыжки в высоту. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты. 7. Толкание ядра.		
	В том числе практических занятий	30	
	Практическое занятие № 1. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по легкой атлетике; – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка уровня физических способностей (силы, быстроты, выносливости); – медленный бег.	2	
	Практическое занятие № 2. <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i> – общеразвивающие упражнения;	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 		
	<p>Практическое занятие № 3. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники 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; – бег с низкого старта на максимальной скорости 60м.; – повторный бег на отрезках 120м.; – бег 60м. с финишированием; – прыжки в длину с разбега через шнур; – прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки; – прыжки с повышенной скоростью разбега; – прыжки в затрудненных условиях; – прыжки с полного разбега на максимальный результат; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 4. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. 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»; <p>подвижные игры.</p>	2	

	<p>Практическое занятие № 5. <i>Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 № 6. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника высокого старта; – старт, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции; – старт, стартовое ускорение из различных исходных положений; – финиширование, финишный бросок в шаге, в беге; – бег 1000м. в среднем темпе; – метание облегченных, утяжеленных снарядов; – метание гранаты с укороченного разбега; – метание гранаты на точность; – метание гранаты на дальность; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – медленный бег. 	2	

	<p>Практическое занятие № 7. <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 1000м. девушки, 2000м. юноши, 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 № 24. <i>Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – виды эстафет; – техника передачи эстафетной палочки; – техника бега на всех этапах эстафеты; – эстафета 4x50; – виды прыжков в высоту; – техника прыжка в высоту способом «перешагивание»; – техника отталкивания; – техника разбега; – техника перехода через планку; – техника приземления; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 25. <i>Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – передача эстафетной палочки в парах, в колоннах; – передача эстафетной палочки в движении; – передача эстафетной палочки в неограниченном коридоре, в ограниченном; – эстафета 4x50м. с разными партнерами с учетом зон передачи; – эстафетный бег 4x100м.; – бег по разбегу, отталкивание через 2, 4, 6 шагов в беге; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – бег по разбегу в секторе с пробеганием вдоль планки; – бег по разбегу с последующим отталкиванием перед планкой; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – медленный бег. 		
	<p>Практическое занятие № 26. <i>Оценка техники эстафетного бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива – эстафетный бег 4x100м.; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с заниженной планкой; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 27. <i>Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание»; – техника толкания ядра; – держание и выталкивание снаряда; – толкание снаряда с места; – скачкообразный разбег; – финальное усилие; – толкание снаряда из круга в сектор; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 32. <i>Совершенствование техники толкания ядра. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – толкание облегченного снаряда; – толкание снаряда из круга в сектор; – бег по пересеченной местности – 2000м.; 	2	

	– выполнение комплекса дыхательной гимнастики;		
	Практическое занятие № 33. <i>Оценка техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i>	2	
	– общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка техники толкания ядра; – медленный бег 2000м.; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса упражнений на растяжку.		
	Практическое занятие № 34. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i>	2	
	– 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.		
	Практическое занятие № 35. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i>	2	
	– 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.		
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1 <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Волейбол.</i>	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Поддача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча различными способами. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		

	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 8. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости. – инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; – инструктаж о 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; – эстафеты с различными видами перемещений.	2	
	Практическое занятие № 9. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху. Развитие ловкости. – общеразвивающие упражнения; – выпады: вперед, в сторону; – остановки: скачком, шагом, двумя сверху; – падения; – подготовительные упражнения с набивными, баскетбольными мячами; – 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; – подвижные игры с элементами волейбола.	2	

	<p>Практическое занятие № 10. <i>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передач мяча снизу. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху; – прием и передача мяча в парах, тройках, колоннах, через сетку; – прием и передача над собой, в движении, за голову, с поворотами; – подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу: исходное положение, имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны, после передвижения шагом, бегом, остановок шагом, скачком; – прием подвешенного мяча стоя на месте, с выпадом, в передвижении; – прием после набрасывания партнером; – прием после набрасывания партнером с изменением направления, траектории; – прием после набрасывания партнером. 	2	
	<p>Практическое занятие № 11. <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; – учебно-тренировочная игра. 	2	

	<p>Практическое занятие № 36. <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Подачи мяча. 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 движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки; – виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя; – подача мяча с укороченного расстояния, без сетки, через сетку; – подача мяча через сетку; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 37. <i>Оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. 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 № 38. <i>Совершенствование техники подач. Атакующий удар. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией, в заданную зону. – виды нападающего удара: по ходу разбега, с поворотом туловища, боковые, обманные, с переводом. – разбег – толчок – прыжок – приземление. – выпрыгивание – замах – удар. – имитация атакующего удара. – самонабрасывание – атакующий удар. – учебно-тренировочная игра. 	2	

	<p>Практическое занятие № 39. <i>Оценка техники подачи мяча. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники подачи мяча; – виды блокирования: одиночное, групповое; – постановка рук; – выпрыгивание – приземление, перемещения вдоль сетки; – имитация блокирования в прыжке с места, с разбега; – блокирование мяча у сетки с места, с разбега; – атакующий удар на сетке с передачи партнера справа, слева, прямо; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 40. <i>Совершенствование техники атакующего удара и блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – атакующий удар из различных положений; – атакующий удар в заданном направлении; – блокирование мяча во время атакующего удара; – блокирование мяча одиночное, групповое; – действия либеро на площадке; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 41. <i>Совершенствование технических и тактических действий игры. Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – тактические действия нападающих; – тактические действия защитников; – тактика игры при расстановке «3 - 3»; – тактика игры при расстановке «4 - 2»; 	2	

	– учебно-тренировочная игра; – выполнение комплекса силовых упражнений.		
Раздел 4. Гимнастика.		12	
Тема 4.1. <i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i>	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Акробатика. 3. Упражнения на бревне.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 12. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по гимнастике; – классификация видов гимнастики; – перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении; – общеразвивающие упражнения; – эстафеты.	2	
Практическое занятие № 13. <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</i> – строевые упражнения; – 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; – прыжок на бревно; – положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты,	2		

	прыжки, соскоки.		
	<p>Практическое занятие № 14. <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; – упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 	2	
	<p>Практическое занятие № 15. <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 № 16. <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	
	<p>Практическое занятие № 17. <i>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание); – комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. 	2	
Раздел 5. Баскетбол.		12	
Тема 5.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр.</i> Баскетбол.	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами. 4.Ловля мяча. 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		
	В том числе практических занятий	12	
	<p>Практическое занятие № 18. <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 на занятиях баскетболом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях баскетболом; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по баскетболу; – 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 № 19. Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения. Броски в корзину. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – бег, рывок, остановки, повороты, прыжки; – финты. Финт на рывок – рывок; – ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колонах; – скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; – обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча; – броски в корзину двумя руками, одной сверху, от груди, снизу; – броски в корзину с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока; – броски в корзину с места, в движении, в прыжке; ближние, средние, дальние; 	2	

	<p>прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</p>		
	<p>Практическое занятие № 20. <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 № 21. <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 № 22. <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: - действия игрока без мяча; - действия игрока с мячом. 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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). – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. – учебно-тренировочная игра. 		
	<p>Практическое занятие № 23. <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	
Раздел 6. Туризм		8	
Тема 6.1. <i>Общие принципы спортивного туризма.</i>	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 2. Ориентирование. 3. Бивачные работы. 4. Перемещение по местности.		
	В том числе практических занятий	8	
	<p>Практическое занятие № 28. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по туризму; – виды туризма; – сведения о туристическом снаряжении, питании; – сбор рюкзака; – общеразвивающие упражнения; – подводящие упражнения; – бег переменный с ходьбой по пересеченной местности. 		
	<p>Практическое занятие № 29. <i>Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – способы ориентирования на местности; – топографические обозначения; – чтение топографической карты; – азимут; – определение дистанции при помощи глазомера; – организация бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ); – общеразвивающие упражнения; – подводящие упражнения; – переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. 	2	
	<p>Практическое занятие № 30. <i>Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентирование на местности; – определение азимута; – определение дистанции при помощи глазомера; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – передвижение по азимуту; – способы передвижения на различных участках местности; – способы преодоления различных препятствий; – способы переправ; 	2	

		<ul style="list-style-type: none"> – виды страховки и само страховки; – виды узлов и способы их применения; – преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой. 		
		<p>Практическое занятие № 31. Итоговое занятие по разделу «Туризм».</p> <ul style="list-style-type: none"> – общеукрепляющие упражнения; – подготовительные упражнения; – выполнение контрольного норматива включающего в себя полосу препятствий с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> - чтение карты, ориентирование, передвижение по азимуту; - передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, переправы; - вязание узлов; - бивачные работы (или поход). 	2	
Раздел 7. Бадминтон.			10	
Тема <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Бадминтон.</i>	7.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
		1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и воланом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков.		
		В том числе практических занятий	10	
		<p>Практическое занятие № 42. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по бадминтону. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом. Техника ударов и подач. Развитие скоростных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по бадминтону; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом; – хватка ракетки; – отбивание волана ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – удары сверху, снизу, справа, слева; – смэш: имитация движения, высокий далёкий удар, плоский далёкий удар, укороченный удар, короткий удар, плоский укороченный удар; – виды подач: короткая, далекая высокая; – учебно-тренировочная игра. 		
	<p>Практическое занятие № 43. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подач. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – удары сверху, снизу, справа, слева. Смэш высокий далёкий, плоский далёкий, укороченный, короткий, плоский укороченный; – подачи: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача; – защитная тактика игры; – атакующая тактика игры; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 44. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – различные виды подач, сочетание ударов; – тактика защитной игры против игрока нападающего стиля; – тактика защитной игры против игрока защитного стиля; – учебно-тренировочная игра. 	2	

	<p>Практическое занятие № 45. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Парная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – правила парной игры; – тактика парной игры в нападении; – тактика парной игры в защите; – учебно-тренировочная игра; – выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. 	2	
	<p>Практическое занятие № 46. <i>Оценка техники игры в бадминтон. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники игры в бадминтон; – учебно-тренировочная игра. 	2	
Раздел 8. Настольный теннис.		10	
<p>Тема 8.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Настольный теннис.</i></p>	Содержание учебного материала	10	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и мячом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков. 		
	В том числе практических занятий	10	
	<p>Практическое занятие № 47. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – требования программы и нормативы по настольному теннису; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом; – хватка ракетки: вертикальная, горизонтальная; – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – эстафеты с различными видами передвижений, с теннисной ракеткой и мячом. 		
	<p>Практическое занятие № 48. <i>Совершенствование техники владения ракеткой и мячом. Техника ударов. Техника подачи. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения. – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх на время, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения; – толчок мяча; – срезка слева; <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. –срезка справа: <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара; –срезка слева, справа у стола с партнером. –накат слева, справа у стола с партнером. –виды подач: маятник, веер. –учебно-тренировочная игра; –выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	

	<p>Практическое занятие № 49. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подачи. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – срезка слева, справа, накат слева, справа; – подачи в стенку, в мишень, на столе с партнером; – различные виды подач, сочетание передач; – топ-спин справа, слева, быстрый, зависающий, боковой топ-спин; – перекрутка; <p>учебно-тренировочная игра.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 50. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – различные виды подач, сочетание передач; – тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля; – тактика атакующей игры против игрока защитного стиля; <p>–учебно-тренировочная игра.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 51. <i>Оценка техники игры в настольный теннис. Тактика парной игры. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –общеразвивающие упражнения; –подготовительные упражнения; –подводящие упражнения; –выполнение контрольного норматива – техника игры в настольный теннис; –правила, судейство, расстановка в парной игре; –способы передвижения в паре: <ul style="list-style-type: none"> - линейный; - Т-образный; - И-образный; - О-образный; - Л-образный. 	2	

	учебно-тренировочная игра.		
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		-	
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают 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.

Технические средства обучения:

- 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

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

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 978-58114-7558-2
2. Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д.С.Алхасов, А.К.Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8
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-изд.,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. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е.А.Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
8. Орлова, Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
9. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер.— Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
10. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

11. 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 система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим 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 с. — ISBN 978-5- 6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>. 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 : электронный //Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е.А.Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. 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>

9. Орлова, Л.Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886- 6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

10. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А.Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В.Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

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

<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		
--	--	--

Лист изменений и дополнений
в рабочую программу учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура»
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

<i>№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением</i>	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	

_____/_____
подпись *Инициалы, фамилия внесшего изменения*

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК № ____

Протокол № ____ «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК: _____/_____

подпись *Инициалы, фамилия*