

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.  
к ОППССЗ по специальности  
31.02.01 Лечебное дело**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело  
Форма обучения: очная  
на базе среднего общего образования  
Срок освоения ООППССЗ 2 г. 10 мес.

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

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

Протокол № 8

от «29» апреля 2025г.

Председатель ЦМК

И.А.Степанова

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета

КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 3

«13» мая 2025г.

Председатель методического совета

Н.В.Ананьина

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Составитель:

А.А.Заговалко, преподаватель высшей квалификационной категории 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.....	31
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 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания:

<b>Код ПК, ОК, ЛР</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
OK 04 OK 08  ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9	Уметь:  – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать:  – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>156</b>
в том числе:	
теоретическое знания	10
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет (I - V семестры); дифференцированный зачет (VI семестр)	

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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	10	
<b>Тема 1.1. Основы формирования физической культуры личности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  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	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Тема 1.2. Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  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 и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  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	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9

<b>Тема 1.4.</b> <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. 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	
<b>Тема 1.5.</b> <i>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. 2. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 4. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		60	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	60	
	<b>Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости.</b> – 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;	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– оценка уровня физических способностей (силы, быстроты, выносливости);</li> <li>– медленный бег.</li> </ul> <p><b>Практическое занятие № 2; № 52.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– техника низкого старта;</li> <li>– стартовое ускорение;</li> <li>– бег по дистанции;</li> <li>– финиширование;</li> <li>– финишный бросок в шаге, в беге;</li> <li>– виды прыжков;</li> <li>– техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>– прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 3; №53; №76.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– бег с низкого старта на максимальной скорости 60м.;</li> <li>– повторный бег на отрезках 120м.;</li> <li>– бег 60м. с финишированием;</li> <li>– прыжки в длину с разбега через шнур;</li> <li>– прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки;</li> <li>– прыжки с повышенной скоростью разбега;</li> <li>– прыжки в затрудненных условиях;</li> <li>– прыжки с полного разбега на максимальный результат;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	6

	<p><b>Практическое занятие № 4; №54.</b> Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива в беге на 100м.;</li> <li>– выполнение контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги»; подвижные игры.</li> </ul>	4	
	<p><b>Практическое занятие № 5; №55.</b> Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– техника бега на средние дистанции;</li> <li>– бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением;</li> <li>– бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением;</li> <li>– бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м.;</li> <li>– бег по прямой с входом в поворот;</li> <li>– бег по повороту с выходом на прямую;</li> <li>– виды метаний;</li> <li>– техника метания гранаты;</li> <li>– техника разбега;</li> <li>– имитация метания гранаты на месте, с разбега;</li> <li>– метание облегченных снарядов;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	4	
	<p><b>Практическое занятие № 6; №56; № 77.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– техника высокого старта;</li> <li>– старт, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции;</li> <li>– старт, стартовое ускорение из различных исходных положений;</li> <li>– финиширование, финишный бросок в шаге, в беге;</li> </ul>	6	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег 1000м. в среднем темпе;</li> <li>– метание облегченных, утяжеленных снарядов;</li> <li>– метание гранаты с укороченного разбега;</li> <li>– метание гранаты на точность;</li> <li>– метание гранаты на дальность;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; медленный бег.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 7; №57.</b> Выполнение контрольного норматива в беге на 800м. Оценка техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – бег 1000м. девушки, 2000м. юноши, мин. с.</li> <li>– выполнение контрольного норматива - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростно-силовые качества;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	4
	<p><b>Практическое занятие № 30; №58.</b> Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– виды эстафет;</li> <li>– техника передачи эстафетной палочки;</li> <li>– техника бега на всех этапах эстафеты;</li> <li>– эстафета 4х50;</li> <li>– виды прыжков в высоту;</li> <li>– техника прыжка в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>– техника отталкивания;</li> <li>– техника разбега;</li> <li>– техника перехода через планку;</li> <li>– техника приземления;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	4

	<p><b>Практическое занятие №31; № 59.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– передача эстафетной палочки в парах, в колонах;</li> <li>– передача эстафетной палочки в движении;</li> <li>– передача эстафетной палочки в неограниченном коридоре, в ограниченном;</li> <li>– эстафета 4x50м. с разными партнерами с учетом зон передачи;</li> <li>– эстафетный бег 4x100м.;</li> <li>– бег по разбегу, отталкивание через 2, 4, 6 шагов в беге;</li> <li>– бег по разбегу в секторе с пробеганием вдоль планки;</li> <li>– бег по разбегу с последующим отталкиванием перед планкой;</li> <li>– прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	4	
	<p><b>Практическое занятие № 32; № 60.</b> Оценка техники эстафетного бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – эстафетный бег 4x100м.;</li> <li>– прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с заниженной планкой;</li> <li>– прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	4	
	<p><b>Практическое занятие № 33; № 61.</b> Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>– техника толкания ядра;</li> <li>– держание и выталкивание снаряда;</li> <li>– толкание снаряда с места;</li> <li>– скачкообразный разбег;</li> </ul>	4	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– финальное усилие;</li> <li>– толкание снаряда из круга в сектор;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 38; №62.</b> Совершенствование техники толкания ядра. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– толкание облегченного снаряда;</li> <li>– толкание снаряда из круга в сектор;</li> <li>– бег по пересеченной местности – 2000м.;</li> <li>– выполнение комплекса дыхательной гимнастики;</li> </ul>	4
	<p><b>Практическое занятие № 39.</b> Оценка техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнений;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– оценка техники толкания ядра;</li> <li>– медленный бег 2000м.;</li> <li>– выполнение комплекса дыхательной гимнастики;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений на растяжку.</li> </ul>	2
	<p><b>Практическое занятие №40; №63; № 78.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– пробегание дистанции 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе;</li> <li>– выполнение комплекса дыхательной гимнастики;</li> <li>– выполнение комплекса восстановительных упражнений.</li> </ul>	6
	<p><b>Практическое занятие № 41.</b> Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши;</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение комплекса дыхательной гимнастики;</li> <li>– выполнение комплекса силовых упражнений;</li> <li>– выполнение комплекса восстановительных упражнений.</li> </ul>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		26	
<b>Тема 3.1</b> <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Волейбол.</i>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе.</li> <li>2. Перемещение по площадке.</li> <li>3. Подача мяча различными способами.</li> <li>4. Прием мяча, передача мяча различными способами.</li> <li>5. Нападающие удары, блокирование ударов.</li> <li>6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.</li> <li>7. Командные действия игроков.</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 8. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях волейболом;</li> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по волейболу;</li> <li>– правила игры. Судейство;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая;</li> <li>– перемещения скрестным, приставным шагом, бегом;</li> <li>– двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места;</li> <li>– эстафеты с различными видами перемещений.</li> </ul> <p><b>Практическое занятие № 9. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху. Развитие ловкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– выпады: вперед, в сторону;</li> <li>– остановки: скачком, шагом, двумя сверху;</li> <li>– падения;</li> </ul>	26	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
		2	
		2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовительные упражнения с набивными, баскетбольными мячами;</li> <li>– подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении;</li> <li>– набрасывание мяча с партнером;</li> <li>– передача мяча после набрасывания партнером;</li> <li>– прием и передача мяча в парах;</li> <li>– прием и передача мяча в стену;</li> <li>– прием и передача мяча в колоннах с перемещением, через сетку;</li> <li>– подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 10.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передач мяча снизу. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху;</li> <li>– прием и передача мяча в парах, тройках, колоннах, через сетку;</li> <li>– прием и передача над собой, в движении, за голову, с поворотами;</li> <li>– 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;</li> <li>– прием подвесного мяча стоя на месте, с выпадом, в передвижении;</li> <li>– прием после набрасывания партнером;</li> <li>– прием после набрасывания партнером с изменением направления, траектории;</li> <li>– прием после набрасывания партнером.</li> </ul>	2
	<p><b>Практическое занятие № 11.</b> Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– прием и передача мяча сверху по мишеням с места, в движении, в заданную зону, в прыжке, кулаком;</li> <li>– серийные прием и передача мяча снизу над собой после собственного набрасывания;</li> <li>– прием и передача мяча снизу в стену;</li> <li>– прием и передача мяча снизу в парах после передач партнером на месте, в</li> </ul>	2

	<p>движении, со сменой направления, траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прием и передача мяча снизу в колоннах, через сетку, от сетки;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 12; № 70.</b> Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Подачи мяча. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– прием и передача мяча сверху и снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки;</li> <li>– виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя;</li> <li>– подача мяча с укороченного расстояния, без сетки, через сетку;</li> <li>– подача мяча через сетку;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	4
	<p><b>Практическое занятие № 13.</b> Оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча.</li> <li>– подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией.</li> <li>– подача мяча в заданную зону.</li> <li>– силовая подача мяча.</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2
	<p><b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники подач. Атакующий удар. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией, в заданную зону.</li> <li>– виды нападающего удара: по ходу разбега, с поворотом туловища, боковые, обманные, с переводом.</li> <li>– разбег – толчок – прыжок – приземление.</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выпрыгивание – замах – удар.</li> <li>– имитация атакующего удара.</li> <li>– самонабррасывание – атакующий удар.</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul> <p><b>Практическое занятие № 15.</b> <i>Оценка техники подачи мяча. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– оценка техники подачи мяча;</li> <li>– виды блокирования: одиночное, групповое;</li> <li>– постановка рук;</li> <li>– выпрыгивание – приземление, перемещения вдоль сетки;</li> <li>– имитация блокирования в прыжке с места, с разбега;</li> <li>– блокирование мяча у сетки с места, с разбега;</li> <li>– атакующий удар на сетке с передачи партнера справа, слева, прямо;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 16; № 71.</b> <i>Совершенствование техники атакующего удара и блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– атакующий удар из различных положений;</li> <li>– атакующий удар в заданном направлении;</li> <li>– блокирование мяча во время атакующего удара;</li> <li>– блокирование мяча одиночное, групповое;</li> <li>– действия либero на площадке;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	4
	<p><b>Практическое занятие № 17; № 72.</b> <i>Совершенствование технических и тактических действий игры. Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> </ul>	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– тактические действия нападающих;</li> <li>– тактические действия защитников;</li> <li>– тактика игры при расстановке «3 - 3»;</li> <li>– тактика игры при расстановке «4 - 2»;</li> <li>– учебно-тренировочная игра;</li> <li>– выполнение комплекса силовых упражнений.</li> </ul>		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		12	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i>	1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Акробатика. 3. Упражнения на бревне.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<p><b>Практическое занятие № 18.</b> Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой;</li> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по гимнастике;</li> <li>– классификация видов гимнастики;</li> <li>– перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– эстафеты.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 19.</b> Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– равновесия, стойки, перекаты;</li> <li>– кувырок вперед из исходного положения упор присев;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– кувырок назад из исходного положения упор присев;</li> <li>– мост из положения лежа на спине;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– вскок на бревно;</li> <li>– положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскoki, повороты, прыжки, соскоки.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– равновесия, стойки, перекаты;</li> <li>– кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот;</li> <li>– кувырок вперед ноги врозь;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскoki, повороты, прыжки, соскоки.</li> </ul>	2
	<p><b>Практическое занятие № 21.</b> Акробатическая комбинация. Комбинация упражнений на бревне. Совершенствование техники. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь;</li> <li>– длинный кувырок вперед;</li> <li>– кувырок прыжком;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскoki, повороты, прыжки, соскоки;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> </ul>	2

	<p><b>Практическое занятие № 22.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива - акробатическая комбинация;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива - комбинация упражнений на бревне.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 23.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание);</li> <li>– комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li> </ul>	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		18	
<b>Тема 5.1. Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	18	
	<p><b>Практическое занятие № 24.</b> Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника перемещений. Техника владения мячом. Ведение мяча. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях баскетболом;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по баскетболу;</li> <li>– правила игры. Судейство;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая;</li> <li>– перемещения скрестным, приставным шагом, бегом;</li> <li>– ускорение из различных положений, рывок с изменением направления;</li> <li>– прыжки, остановки, повороты;</li> <li>– ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой;</li> <li>– ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние;</li> <li>– ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие;</li> <li>– ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без;</li> <li>– эстафеты с различными видами перемещений и передач.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 25; № 73. Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения. Броски в корзину. Развитие силовых качеств.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– бег, рывок, остановки, повороты, прыжки;</li> <li>– финты. Финт на рывок – рывок;</li> <li>– ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колонах;</li> <li>– скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча;</li> <li>– ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без;</li> <li>– обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча;</li> <li>– броски в корзину двумя руками, одной сверху, от груди, снизу;</li> <li>– броски в корзину с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока;</li> <li>– броски в корзину с места, в движении, в прыжке; ближние, средние, дальние;</li> </ul>	4

	<p>прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 26; № 74.</b> Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков. Штрафной бросок. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– ловля и передача мяча;</li> <li>– ведение мяча;</li> <li>– сочетание приемов ловля – ведение – передача;</li> <li>– сочетание приемов ведение – бросок в корзину;</li> <li>– финты и сочетание приемов;</li> <li>– штрафной бросок;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	4	
	<p><b>Практическое занятие № 27.</b> Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Тактика игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – ведение мяча;</li> <li>– штрафной бросок;</li> <li>– индивидуальные тактические действия в защите, в нападении;</li> <li>– групповые тактические действия в защите, в нападении;</li> <li>– учебно-тренировочная игра;</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 28.</b> Оценка техники штрафного броска. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – штрафной бросок;</li> <li>– индивидуальные тактические действия в нападении:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия игрока без мяча;</li> <li>- действия игрока с мячом.</li> </ul> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрыв от опекающего круговой, S-образный, V- образный;</li> <li>- атака корзины.</li> <li>– индивидуальные тактические действия в защите:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча;</li> <li>- действия против игрока с мячом.</li> </ul> </li> <li>– противодействие выходу, отрыву;</li> <li>– противодействие атаки.</li> <li>– групповые тактические действия в нападении:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков (заслон, наведение, пересечение).</li> </ul> </li> <li>– групповые тактические действия в защите:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, отбор мяча).</li> </ul> </li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 29; 75. Совершенствование технических приемов и тактических действий игры. Развитие быстроты и ловкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– передачи, ведения, броски мяча.</li> <li>– ситуационные тактические моменты игры.</li> <li>– учебно-тренировочная игра</li> </ul>	4	
<b>Раздел 6. Туризм</b>		8	
<b>Тема 6.1. <i>Общие принципы спортивного туризма.</i></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 2. Ориентирование. 3. Бивачные работы. 4. Перемещение по местности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	<p><b>Практическое занятие № 34. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по туризму;</li> <li>– виды туризма;</li> <li>– сведения о туристическом снаряжении, питании;</li> <li>– сбор рюкзака;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– бег переменный с ходьбой по пересеченной местности.</li> </ul>	
	<p><b>Практическое занятие № 35.</b> <i>Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы ориентирования на местности;</li> <li>– топографические обозначения;</li> <li>– чтение топографической карты;</li> <li>– азимут;</li> <li>– определение дистанции при помощи глазомера;</li> <li>– организация бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ);</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</li> </ul>	2
	<p><b>Практическое занятие № 36.</b> <i>Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентирование на местности;</li> <li>– определение азимута;</li> <li>– определение дистанции при помощи глазомера;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– передвижение по азимуту;</li> <li>– способы передвижения на различных участках местности;</li> <li>– способы преодоления различных препятствий;</li> <li>– способы переправ;</li> <li>– виды страховки и самостраховки;</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виды узлов и способы их применения;</li> <li>– преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой.</li> </ul> <p><b>Практическое занятие № 37. Итоговое занятие по разделу «Туризм».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеукрепляющие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива включающего в себя полосу препятствий с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- чтение карты, ориентирование, передвижение по азимуту;</li> <li>- передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, переправы;</li> <li>- вязание узлов;</li> <li>-бивачные работы (или поход).</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Раздел 7. Бадминтон.</b>		10	
<b>Тема</b> <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр.</i> <b>Бадминтон.</b>	<b>7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10
		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.	OK 04, OK 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
		<b>В том числе практических занятий</b>	10
		<b>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.</b>	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном;</li> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по бадминтону;</li> <li>– правила игры. Судейство;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая;</li> </ul>	

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

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

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

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

	учебно-тренировочная игра.		
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>		12+2	
<b>Тема 9.1.</b> <i>Сущность содержание ППФП достижении высоких профессиональных результатов</i>	<b>Содержание учебного материала</b> и 6 1. Содержание ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 4. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 5. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	12	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие № 64. Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий.</b> – методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; – освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения основных функциональных систем организма; – обучение составлению и проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Практическое занятие № 65. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</b> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – проведение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения основных функциональных систем организма; – проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составить комплекс физических упражнений	2	
	<b>Практическое занятие № 66. Формирование профессионально значимых физических качеств - силы.</b>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силу;</li> <li>– заминка.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 67. Формирование профессионально значимых физических качеств - быстроты.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих быстроту;</li> <li>– заминка.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 68. Формирование профессионально значимых физических качеств - ловкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих ловкость;</li> <li>– заминка.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 69. Формирование профессионально значимых физических качеств - выносливости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих выносливость;</li> <li>– заминка.</li> </ul>	2	
	<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	-	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:**

#### **Спортивный зал**

##### *I Специализированная мебель и системы хранения*

- оборудованные раздевалки;
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

##### *II Технические средства*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **Открытый стадион широкого профиля**

##### *I Специализированная мебель и системы хранения*

- ракетки для бадминтона
- стартовые флаги или стартовый пистолет
- флаги красные и белые
- палочки эстафетные
- нагрудные номера
- тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»
- рулетка металлическая, мерный шнур
- секундомер

### **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. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.

#### **3.2.2.Основные электронные издания**

1. Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406> » (Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново :

Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

### **3.2.3.Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

**Лист изменений и дополнений**  
в рабочую программу учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура»  
по специальности 31.02.01 Лечебное дело

*№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением*

<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<i>Основание:</i>	

*подпись / Инициалы, фамилия внесшего изменения*

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК № \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_ /  
*подпись / Инициалы, фамилия*