

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Медицинский колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор медицинского колледжа



/Пшибиева С.В./

« 31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**31.02.03 Лабораторная диагностика**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Медицинский лабораторный техник**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Приказом Минпросвещения России от № 525 от 04.07.2022 г. по специальности «Лабораторная диагностика», ПОП СПО «Лабораторная диагностика» 2023г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Лабораторная диагностика.

Составитель:

Бекулов А.М., преподаватель МК КБГУ

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Биттирова Н.Х.

Методист МК КБГУ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Непеева А.С.

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Актуализирована	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ № 1 от 30 августа 2023 года	30.08.2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретические занятия	-
практические занятия	120
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта.</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
по специальности 31.02.03. «Лабораторная диагностика».**

**I курс (1 семестр)**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч</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. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	2	
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

<b>Тема 1.3.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на средние дистанции.	2	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Бег на средние дистанции.	2	
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08



<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Строевые приемы.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения на «пресс» и отжимание. <b>Практическое занятие № 9.</b>		ОК 04, ОК 08
		2	
	Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).		
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. Передача мяча через сетку с перемещениями.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		ОК 04. ОК 08
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в		ОК 04, ОК 08

	нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Техника игры в защите и нападении.	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Индивидуальные тактические действия в нападении.</b> <b>Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	

### I курс (2 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>16</b>	

<b>Тема 1.1.</b> <b>Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Техника владения мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Техника владения мячом.	2	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Ведение мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Ведение мяча.	2	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Ведение мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 19.</b>	2	

	Ведение мяча.		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	2	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Техника игры в защите и нападении.	2	
<b>Тема 1.7.</b> <b>Индивидуальные действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	
<b>Тема 1.8.</b> <b>Групповые действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.		ОК 04, ОК 08

<b>Контрольные нормативы по баскетболу</b>	Двухсторонняя учебная игра. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Строевые приемы.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Упражнения на брусках (юноши).</b> <b>Упражнения на бревне (девушки).</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	

<b>Тема 2.4.</b> <b>Упражнения на брусьях (юноши).</b> <b>Упражнения на бревне (девушки).</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	

<b>Тема 3.3.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Метание гранаты.	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно- силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. Контрольный норматив.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Метание гранаты.	2	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Бег на длинные дистанции.	2	



<b>Тема 3.8.</b> <b>Выполнение</b> <b>контрольных</b> <b>нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
<b>Всего за 1 курс:</b>		<b>70</b>	

## II курс (3 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30 м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

<b>Тема 1.3. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Метание гранаты.	2	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на средние дистанции.	2	
<b>Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 6.</b>	2	

	Техника акробатических упражнений.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Упражнения на брусках (юноши).</b> <b>Упражнения на бревне (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ОК 04, ОК08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ОК 04, ОК08
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача мяча.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Нижняя прямая и боковая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	ОК 04, ОК08

	<b>Практическое занятие № 10.</b> Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		ОК 04. ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Техника игры в защите и нападении.	2	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Индивидуальные тактические действия в нападении.</b> <b>Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №13.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	

## II курс (4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники владения мячом в движении (техника ведения мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники владения мячом.	2	
<b>Тема 1.2. Перемещения, передача мяча, броски в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники владения мячом. Перемещения, передача мяча, броски мяча в корзину (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков, освоение техники броска в прыжке; освоение игровых упражнений). Штрафные броски. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Перемещения, передача мяча, броски в корзину.	2	
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Передачи на месте, в движении.		ОК 04, ОК 08

<b>мячом. Техника бросков.</b>	Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски.		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков.	2	
<b>Тема 1.4. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	2	
<b>Тема 1.5. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</b>		<b>6</b>	

<b>Тема 2.1. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Техника акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса. Дыхательные упражнения.		ОК 04, ОК08
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м.		ОК 04, ОК 08



	Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Метание гранаты.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
<b>Всего за 2 курс:</b>		<b>50</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

### **3.2. Информационное обеспечение обучения реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. 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> (дата об

2. 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>

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

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<b>Знать:</b> - 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>		
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	- проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности - обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

<p>характерными для данной специальности;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	
---	--	--