

Приложение
к ОП по специальности
34.02.01 Сестринское дело

Утверждено приказом директора
от 09.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

– Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 № 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.07.2022, регистрационный номер 69452

– Примерной образовательной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 19.08.2022 № 5, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ на основании приказа ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023

Организация-разработчик: ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Разработчик:

Черныхова Людмила Павловна, преподаватель ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Эксперт (техническая, содержательная экспертиза):

Драчёва А.Ю., методист ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

**Информационное обеспечение рабочей программы
СОГЛАСОВАНО**

Заведующий библиотекой

_____ С.А. Паньшина
(подпись)

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МОП ОГСЭД
ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»
Протокол от 06.06.2023 № 10

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению Научно-методическим советом
ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»
Протокол от 13.06.2023 № 5

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций ФГОС СПО, целевых ориентиров воспитания:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни;

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации;

1. Гражданское воспитание (ЦОГ.1)

ЦОГ. 01 Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

ЦОГ. 02 Сознательный своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

ЦОГ. 03 Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

ЦОГ. 04 Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

ЦОГ. 05 Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

ЦОГ. 06 Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)

2. Патриотическое воспитание (ЦОП.2)

ЦОП. 01 Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

ЦОП. 02 Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

ЦОП. 03 Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

ЦОП. 04 Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

3. Духовно-нравственное воспитание (ЦОД.3)

ЦОД. 01 Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

ЦОД. 02 Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

ЦОД. 03 Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

ЦОД. 04 Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

ЦОД. 05 Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

4. Эстетическое воспитание (ЦОЭС.4)

ЦОЭС. 01 Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

ЦОЭС. 02 Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

ЦОЭС. 03 Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

ЦОЭС. 04 Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦОФ.5)

ЦОФ. 01 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦОФ. 02 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

ЦОФ. 03 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЦОФ. 04 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ЦОФ. 05 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

ЦОФ. 06 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях

(профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЦОФ. 07 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

6. Профессионально-трудовое воспитание (ЦОТ.6)

ЦОТ. 01 Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

ЦОТ. 02 Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

ЦОТ. 03 Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

ЦОТ. 04 Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

ЦОТ. 05 Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

ЦОТ. 06 Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

7. Экологическое воспитание (ЦОЭК.7)

ЦОЭК. 01 Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

ЦОЭК. 02 Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

ЦОЭК. 03 Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

ЦОЭК. 04 Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению с людьми.

8. Ценности научного познания (ЦОН.8)

ЦОН.01 Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

ЦОН.02 Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

ЦОН.03 Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

ЦОН.04 Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ЦОН.05 Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ЦОН.06 Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК 4.6 ЦОГ.1 ЦОП.2 ЦОФ.5 ЦОЭК.7	У 1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; У 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; У 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; У 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; У 5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; У 6. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	З 1. Основ здорового образа жизни; З 2. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; З 4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; З 5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в том числе в форме практической подготовки	51
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	102
лабораторные работы	-
консультации	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	
в третьем семестре: зачет	2
в четвертом семестре: зачет	2
в пятом семестре: зачет	2
в шестом семестре: дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Третий семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		10 / 5	
Тема 1.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	10 / 5	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	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. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10 / 5	
	Практическое занятие № 1. Обучение техники бега на короткие дистанции Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Бег по дистанции с максимальной скоростью, финиширование	2 / 1	
	Практическое занятие № 2. Обучение техники высокого и низкого стартов Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим бегом по дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Бег по дистанции	2 / 1	

	Практическое занятие № 3. Обучение техники бега на средние дистанции Техника бега на средние дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2 / 1	
	Практическое занятие №4. Обучение техники бега на длинные дистанции Техника бега на длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Кроссовая подготовка (бег на 2000м, 3000м)	2 / 1	
	Практическое занятие №5. Обучение технике спортивной ходьбы Разучивание основных правил и направлений спортивной ходьбы. Работа таза и рук в спортивной ходьбе	2 / 1	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		6 / 3	
Тема 2.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6 / 3	
	Практическое занятие № 6. Общая физическая подготовка Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах	2 / 1	
	Практическое занятие № 7. Развитие силовых способностей Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	2 / 1	
	Практическое занятие № 8. Развитие быстроты и гибкости Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты, гибкости	2 / 1	
Раздел 3. Спортивные игры		6 / 3	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1. Перемещения по площадке.		

Баскетбол	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		ПК 3.2, ПК 4. ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	В том числе практических и лабораторных занятий	6 / 3	
	Практическое занятие № 9. Обучение элементам баскетбола Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении	2 / 1	
	Практическое занятие № 10. Совершенствование элементов баскетбола Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом	2 / 1	
	Практическое занятие № 11. Совершенствование элементов баскетбола в двусторонней игре Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу	2 / 1	
Четвертый семестр			
Раздел 3. Спортивные игры		14 / 7	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	14 / 7	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Подача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков		
	В том числе практических и лабораторных занятий	14 / 7	
	Практическое занятие № 12. Обучение элементам волейбола Техника стоек и перемещений. Выполнение стоек и перемещений в	2 / 1	

	волейболе, владения мячом		
	Практическое занятие № 13. Совершенствование элементов волейбола Техника стоек и перемещений. Закрепление техники стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	2 / 1	
	Практическое занятие № 14. Обучение технике приема и передачи мяча Техника владения мячом. Обучение технике нижних и верхних приемов и передач мяча. Повторение и совершенствование техники приемов и передач мяча в парах. Обучение технике подач мяча	2 / 1	
	Практическое занятие № 15. Обучение технике подач в волейболе Обучение технике верхних и нижних подач мяча. Выполнение подводящих упражнений в парах с мячом Совершенствование техники нижних и верхних подач	2 / 1	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике нападающего удара Выполнение нападающего удара в парах в прыжке и без прыжка Обучение технике нападающего удара и блокирования	2 / 1	
	Практическое занятие № 17. Техника и тактика игры в волейбол Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2 / 1	
	Практическое занятие № 18. Техника и тактика игры в волейбол в защите и нападении Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите	2 / 1	
Раздел 4. Плавание		10 / 5	
Тема 4.1. Плавание	Содержание учебного материала	10 / 5	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6 ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	1. Плавание способом «Кроль на груди».		
	2. Плавание способом «Кроль на спине».		
	3. Прикладное плавание.		
	4. Плавание способом «Брасс»		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10 / 5	
	Практическое занятие № 19. Начальная подготовка пловца	2 / 1	

	Правила поведения на воде. Изучение способов держания на воде Обучение технике дыхания на воде		
	Практическое занятие № 20. Обучение технике плавания стилем «Кроль на груди» Обучение работе рук и ног при плавании способом «Кроль на груди». Обучение дыханию при плавании, согласование работы рук и ног при плавании способом «Кроль на груди»	2 / 1	
	Практическое занятие № 21. Обучение технике плавания стилем «Кроль на спине» Обучение работе рук и ног при плавании способом «Кроль на спине». Обучение дыханию при плавании, согласование работы рук и ног при плавании способом «Кроль на спине»	2 / 1	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике плавания стилем «Брасс» Обучение работе рук и ног при плавании способом «Брасс». Обучение дыханию при плавании, согласование работы рук и ног при плавании способом «Брасс»	2 / 1	
	Практическое занятие № 23. Прикладное плавание Овладение методами оказания первой помощи пострадавшему на воде Овладение способами плавания вольным стилем	2 / 1	
Раздел 1. Легкая атлетика		14 / 7	
Тема 1.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	14 / 7	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	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. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты		
	В том числе практических и лабораторных занятий	14 / 7	
	Практическое занятие №24. Обучение технике бега по пересеченной местности	2 / 1	

	Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км		
	Практическое занятие № 25. Обучение технике эстафетного бега Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой	2 / 1	
	Практическое занятие № 26. Обучение технике спортивной ходьбы Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м	2 / 1	
	Практическое занятие № 27. Обучение технике прыжка с места Техника выполнения прыжка с места. Выполнение прыжка с места, разбег, отталкивание, полет, приземление	2 / 1	
	Практическое занятие № 28. Обучение технике прыжка с разбега Техника выполнения прыжка с разбега Выполнение специальных упражнений для прыжка с разбега, «согнув ноги»	2 / 1	
	Практическое занятие № 29. Обучение технике метания Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2 / 1	
	Практическое занятие № 30. Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2 / 1	
Пятый семестр			
Раздел 2. Легкая атлетика		6 / 3	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7
	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. Техника спортивной ходьбы.		

массовых видов спорта	5. Прыжки в длину. 6. Метание теннисного мяча		31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	В том числе практических и лабораторных занятий	6 / 3	
	Практическое занятие № 31. Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2 / 1	
	Практическое занятие № 32. Кроссовая подготовка Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км	2 / 1	
	Практическое занятие № 33. Совершенствование техники спортивной ходьбы Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при спортивной ходьбе Специальные ходовые упражнения для закрепления техники спортивной ходьбы	2 / 1	
Раздел 3. Спортивные игры		14 / 7	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	14 / 7	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6 ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	1. Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча различными способами. 4. Ловля мяча. 5. Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков		
	В том числе практических и лабораторных занятий	14 / 7	
	Практическое занятие № 34. Совершенствование элементов баскетбола Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование	2 / 1	

	техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении		
	Практическое занятие № 35. Обучение технике бросков мяча в корзину Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Бросок мяча в корзину в движении	2 / 1	
	Практическое занятие № 36. Обучение технике штрафного броска в корзину Обучение технике штрафных бросков в корзину. Сдача контрольного норматива: выполнение штрафного броска в корзину	2 / 1	
	Практическое занятие № 37. Техника игры в баскетбол в защите Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	2 / 1	
	Практическое занятие № 38. Индивидуальные действия игрока во время игры в баскетбол Ведение и передача мяча различными способами. Индивидуальные действия игрока без мяча	2 / 1	
	Практическое занятие № 39. Техника и тактика игры в баскетбол в нападении и защите Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях	2 / 1	
	Практическое занятие № 40. Двусторонняя контрольная игра в баскетбол Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу	2 / 1	
Шестой семестр			
Раздел 4. Плавание		6 / 3	
Тема 4.1. Плавание	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6 ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35
	1. Плавание способом «Кроль на спине».		
	2. Техника опорного гребка.		
	3. Плавание способом «Брасс»		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6 / 3	
	Практическое занятие № 41. Совершенствование плавания способом	2 / 1	

	«Кроль на спине» Повторение работы рук и ног при плавании способом «Кроль на спине». Дыханию при плавании, согласование работы рук и ног при плавании способом «Кроль на спине»		У1, У2, У3, У4, У5, У6
	Практическое занятие № 42. Обучение технике опорного гребка Обучение технике опорного гребка. Обучение дыханию при выполнении гребка, согласование работы рук и ног	2 / 1	
	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники плавания способом «Брасс» Проплыть вольным стилем 25 м на время. Подготовка к сдаче норм ГТО	2 / 1	
Раздел 3. Спортивные игры		12 / 6	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	12 / 6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Поддача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12 / 6	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование элементов волейбола Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча	2 / 1	
	Практическое занятие № 45. Специальная подготовка волейболиста Обучение упражнениям на координацию Выполнение упражнений на быстроту реакции и ловкость	2 / 1	
	Практическое занятие № 46. Техника игры в волейбол в нападении Обучение технике нападающего удара и блокирования	2 / 1	
	Практическое занятие № 47. Тактика игры в волейбол в защите и	2 / 1	

	нападении Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении		
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя игра	2 / 1	
	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники игры в волейбол Двусторонняя игра в соревновательной форме. Командные действия игроков	2 / 1	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		4 / 2	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4 / 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЦОГ.1, ЦОП.2, ЦОФ.3, ЦОЭК.7 31, 32, 33, 34, 35 У1, У2, У3, У4, У5, У6
Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4 / 2	
	Практическое занятие № 50. Обучение технике выполнения упражнения «Мост» и «Полушпагат» Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости	2 / 1	
	Практическое занятие № 51. Опорные прыжки через козла Специальные и подводящие упражнения. Страховка	2 / 1	
Консультации в первом семестре: во втором семестре: в третьем семестре: в четвертом семестре:		- - - -	
Промежуточная аттестация Промежуточная аттестация в третьем семестре: зачет		2	

в четвертом семестре: зачет	2	
в пятом семестре: зачет	2	
в шестом семестре: дифференцированный зачет	2	
Всего:	110 / 51	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Универсальный спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

2. Тренажерный зал

3. Рабочее место преподавателя, оснащенное техническими средствами обучения:

- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрывается через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций и личностных результатов программы воспитания по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания:		
З 1. Основ здорового образа жизни	– свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); – демонстрация приверженности к здоровому образу жизни – логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний – применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья – выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма – применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	– оценка тестового задания с применением информационных технологий; – оценка знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий; – оценка занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; – оценка индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента
З 2. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
З 3. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни		
З 4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		
З 5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		
умения:		

У 1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	– демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; – применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; – правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота; – выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– оценка уровня физической подготовленности обучающихся с использованием системы нормативов и методик контроля; – оценка техники выполнения двигательных действий; – оценка выполнения нормативов общей физической подготовки
У 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
У 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств		
У 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
У 5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		
У 6. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		