

Приложение
к ОП по специальности
31.02.05 Стоматология ортопедическая

Утверждено
директором ГБПОУ «КМК»
09.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

- федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 06.07.2022 № 531, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.07.2022, регистрационный номер 69454

Организация-разработчик: ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Разработчик (и):

Стоюнин Константин Владимирович, преподаватель ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Эксперт (техническая, содержательная экспертиза):

Красина Наталья Борисовна, методист ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Информационное обеспечение рабочей программы

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

С.А. Панышина

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МОП общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Протокол от 06.06.2023 г. № 10

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению Научно-методическим советом ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Протокол от 06.06.2023 г. № 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 ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций ФГОС СПО, личностных результатов программы воспитания:

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

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

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 дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЦОФ	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЦОФ. 01 ЦОФ. 02 ЦОФ. 03 ЦОФ. 04 ЦОФ. 05 ЦОФ. 06 ЦОФ. 07	У 1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З 1. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2. Основы проектной деятельности; З 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4. Основы здорового образа жизни; З 5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З 6. 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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	48
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	116
лабораторные работы	-
консультации	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: зачеты по семестрам, дифференцированный зачет	8

1.2. 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
Первый семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10 / 5	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала	8 / 4	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	1. Техника высокого и низкого старта 2. Техника разгона 3. Техника финиширования		
	Практические и лабораторные занятия	8 / 4	
	Практическое занятие № 1. Обучение технике бега на короткие дистанции Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м)	2 / 1	

	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции)	2 / 1	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400)	2 / 1	
	Практическое занятие № 4. Выполнение контрольных нормативов Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2 / 1	
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2 / 1	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	1. Техника отталкивания 2. Техника фазы полета 3. Техника приземления		
	Практические и лабораторные занятия	2 / 1	
	Практическое занятие № 5. Обучение технике прыжка в длину с места Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест	2 / 1	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		14 / 7	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 04, ОК 08,

Техника перемещений, стоек, ведение, ловля и передача мяча	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы баскетбола		ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07
	Практические и лабораторные занятия	6 / 3	
	Практическое занятие № 6. Обучение стойке баскетболиста и технике перемещений по площадке Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение стойке баскетболиста. Обучение технике перемещений по площадке (шагом, бегом, скрестным шагом, приставными шагами, со сменой направления, прыжки, остановки, повороты)	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 7. Обучение ведению мяча в баскетболе Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение ведению мяча (с изменением скорости, с изменением высоты отскока, с изменением направления)	2 / 1	
	Практическое занятие № 8. Обучение прямой передачи, передачи ударом об пол, навесной передачи. Обучение ловле мяча двумя руками и одной на месте и в движении Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение передачам мяча (прямая передача, ударом об пол, навесная передача, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сбоку). Обучение ловле мяча (двумя руками, одной рукой, на месте, в движении)	2 / 1	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 04, ОК 08,

Броски мяча в кольцо	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы баскетбола		ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07
	Практические и лабораторные занятия	8 / 4	
	Практическое занятие № 9. Обучение броскам мяча в кольцо с места и в движении Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение броскам мяча в кольцо (двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху)	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 10. Обучение двойному шагу и броску в кольцо Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение двойному шагу и броску в кольцо	2 / 1	
	Практическое занятие № 11. Обучение штрафному броску Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение штрафному броску (двумя руками, одной рукой)	2 / 1	
	Практическое занятие № 12. Выполнение контрольного норматива. Штрафной бросок	2/1	
Раздел 3. ОФП		6 / 3	
Тема 3.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	1. Общая физическая подготовка 2. Составление индивидуальных программ по гимнастике		
	Практические и лабораторные занятия	6 / 3	

заболеваний	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2 / 1	ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний Комплекс упражнений для производственной гимнастики. (Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка)	2 / 1	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений на гимнастических ковриках Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»)	2 / 1	
Второй семестр			
Раздел 4. Волейбол		12 / 6	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками	Содержание учебного материала	2 / 1	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	Практические и лабораторные занятия	2 / 1	

	Практическое занятие № 16. Обучение технике перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи мяча	Содержание учебного материала	4 / 2	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	Практические и лабораторные занятия	4 / 2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование передач Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	2 / 1	
	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольного норматива Верхняя и нижняя передачи над собой.	2 / 1	
Тема 4.3. Подача и прием мяча	Содержание учебного материала	4 / 2	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		

	Практические и лабораторные занятия	4 / 2	ЦОФ. 07
	Практическое занятие № 19. Обучение подачам мяча по зонам Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 20. Обучение приему мяча после подачи Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Тема 4.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2 / 1	ОК 04, ОК 08,
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07
	Практические и лабораторные занятия	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 21. Обучение технике нападающего удара Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Раздел 5. Плавание		14 / 7	

Тема 5.1. Техника безопасности. Обучение дыханию. Упражнения на баланс в воде	Содержание учебного материала 1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания	4 / 2	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	Практические и лабораторные занятия	4 / 2	
	Практическое занятие № 22. Ознакомление с техника безопасности на воде. Освоение правилам дыхания пловца Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Освоить правила дыхания пловца. Обучение выдоху в воду через рот, через нос. Свободное плавание	2 / 1	
	Практическое занятие № 23. Обучение упражнениям «поплавок», «звезда» и «стрела» Упражнения на баланс в воде. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела». Свободное плавание	2 / 1	
Тема 5.2. Плавание стилем «Кроль на груди»	Содержание учебного материала 1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания	10 / 5	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	Практические и лабораторные занятия	10 / 5	
	Практическое занятие № 24. Обучение технике движения ног кролем на груди Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание	2 / 1	

	Практическое занятие № 25. Обучение технике движения ног кролем на спине Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание	2 / 1	
	Практическое занятие № 26. Обучение технике движения рук кролем на груди Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»	2 / 1	
	Практическое занятие № 27. Обучение технике движения рук кролем на спине Обучение технике движения рук при плавании «кроль на спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»	2 / 1	
	Практическое занятие № 28. Обучение дыханию в плавание кролем на груди Плавание кролем на груди. Выполнение вдоха «на бок» при плавании кролем на груди	2 / 1	
Раздел 6. ОФП		10 / 5	
Тема 6.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	10 / 5	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	1. Общая физическая подготовка 2. Составление индивидуальных программ по гимнастике		
	Практические и лабораторные занятия	10 / 5	

Практическое занятие № 29. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с гимнастическими палками для укрепления мышечного корсета и формировании правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1	ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6	
Практическое занятие № 30. Выполнение ОРУ с обручами Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с обручами для укрепления мышечного корсета и формировании правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1		
Практическое занятие № 31. Выполнение ОРУ со скакалками Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц со скакалками для укрепления мышечного корсета и формировании правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1		
Практическое занятие № 32. Выполнение ОРУ с мячами Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с мячами для укрепления мышечного корсета и формировании правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1		
Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений с набивными мячами Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с набивными мячами для укрепления мышечного корсета и формировании правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1		
Третий семестр			
Раздел 7. Легкая атлетика		8 / 4	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	8 / 4	ОК 08,

Техника бега	1. Техника высокого и низкого старта 2. Техника разгона 3. Техника финиширования		ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	Практические и лабораторные занятия	8 / 4	
	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, бег 100 метров)	2 / 1	
	Практическое занятие № 35. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м	2 / 1	
	Практическое занятие № 36. Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров	2 / 1	
	Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных нормативов Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.). Прыжок в длину с места	2 / 1	
Раздел 8. Баскетбол		10 / 5	
Тема 8.1. Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	10 / 5	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы баскетбола		

Практические и лабораторные занятия		10 / 5	ЦОФ. 07
	Практическое занятие № 38. Обучение техники игры в защите Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники перехвата мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика защиты	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 39. Обучение техники игры в нападении Техника передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сбоку). Броски в кольцо (двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Добивание мяча. Ведение мяча (с изменением скорости, с изменением высоты отскока, с изменением направления)	2 / 1	
	Практическое занятие № 40. Двусторонняя игра по облегченным правилам Игра по упрощенным правилам баскетбола	2 / 1	
	Практическое занятие № 41. Двусторонняя игра по правилам Игра по правилам баскетбола	2 / 1	
	Практическое занятие № 42. Сдача контрольных нормативов. Штрафной бросок. Двойной шаг и бросок в кольцо. Ведение «змейкой»	2 / 1	
	Раздел 9. ОФП	4 / 2	
Тема 9.1. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	4 / 2	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04,
	1. Общая физическая подготовка 2. Составление индивидуальных программ по гимнастике		

	Практические и лабораторные занятия	4 / 2	ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений для мышц рук, мышц груди. Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы груди. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2 / 1	
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений для мышц ног Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы ног. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2 / 1	
Четвертый семестр			
Раздел 10. Волейбол		10 / 4	
Тема 10.1. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2 / 1	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 1, У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	Практические и лабораторные занятия	2 / 1	
	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Тема 10.2. Блокирование	Содержание учебного материала	6 / 3	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		

	Практические и лабораторные занятия	6 / 3	ЦОФ. 07
	Практическое занятие № 46. Обучение технике постановки блока Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 47. Закрепление техники постановки блока Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники постановки блока Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Тема 10.3. Двусторонняя игра в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		

	Практические и лабораторные занятия	2	ЦОФ. 07
	Практическое занятие № 49. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Выполнение контрольных нормативов: верхняя передача над собой, нижняя передача над собой, подачи мяча.	2	У 1, У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
Раздел 11. Плавание		12	
Тема 11.1. Плавание стилем «басс»	Содержание учебного материала	6	ОК 08,
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания.		ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07
	Практические и лабораторные занятия	6	У 2, З 1, З 3, З 4, З 5, З 6
	Практическое занятие № 50. Обучение технике плавания ногами «бассом» Обучение техники движения ног при плавании «бассом». Специальные упражнения для ног на суше	2	
	Практическое занятие № 51. Обучение технике плавания руками «бассом» Обучение техники движения рук при плавании «бассом». Специальные упражнения для рук на суше	2	

	Практическое занятие № 52. Обучение технике дыхания при плавания «бассом» Обучение дыханию при плавании «бассом». Свободное плавание	2	
Тема 11.2. Плавание стилем «кроль на груди»	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания.		
	Практические и лабораторные занятия	2	
	Практическое занятие № 53. Обучение технике плавания «кролем» Совершенствование техники движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.	2	
Тема 11.3. Старт пловца	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		
	Практические и лабораторные занятия	2	
	Практическое занятие № 54. Обучение старту пловца Обучение старту с тумбы. Свободное плавание	2	
Тема 11.4. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЦОФ. 01, ЦОФ. 02, ЦОФ. 03, ЦОФ. 04, ЦОФ. 05, ЦОФ. 06, ЦОФ. 07 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5,
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания.		
	Практические и лабораторные занятия	2	

	Практическое занятие № 55. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольных нормативов: 50 м кролем на груди, 50 м брассом	2	3 6
Раздел 12. ГТО		6	
Тема 12.1. Нормы ГТО	Содержание учебного материала	6	ОК 08,
	1. Выполнение нормативов ГТО		ЦОФ. 01, ЦОФ. 02,
	Практические и лабораторные занятия	6	ЦОФ. 03, ЦОФ. 04,
	Практическое занятие № 56. Выполнение нормативов на скоростные возможности и прикладные навыки Бег 60 м. Бег 100 м. Метание спортивного снаряда (500 гр девушки, 700 гр юноши)	2	ЦОФ. 05, ЦОФ. 06,
	Практическое занятие № 57. Выполнение нормативов на выносливость и гибкость Бег 2000 м девушки. Бег 3000м юноши. Кросс 3 км девушки. Кросс 5 км юноши. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	ЦОФ. 07
	Практическое занятие № 58. Выполнение нормативов на силу и скоростно-силовые возможности Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивания из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине	2	У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 5, 3 6
Консультации		-	
Промежуточная аттестация: зачеты по семестрам, дифференцированный зачет		8	
Всего:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья); маты гимнастические; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные.

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>

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

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

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. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2. Основы проектной деятельности; З 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4. Основы здорового образа жизни; З 5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З 6. 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	– наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; – индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; – оценка результатов зачета, дифференцированного зачета
умения:		
У 1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в	– тестирование; – оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 организм	– оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); выполнение нормативов общей физической подготовки; – оценка результатов зачета, дифференцированно го зачета
---	--	--