

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Миасский медицинский колледж»**

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

31.02.06 Стоматология профилактическая

2023 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК СГ  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УВР

Председатель ЦМК СГ  
\_\_\_\_\_ Марлагина Т.В

\_\_\_\_\_ Плюснина Ю.Б.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая (Приказ Министерства просвещения РФ от 06 июля 2022г. №531) и с учетом Примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО.

**Разработчик(и):**

Бажанов А.В.- преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «Миасский медицинский колледж» первой квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью цикла Социально-гуманитарных дисциплин (базовая подготовка) основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

**Формируемые общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение учебной дисциплины способствует освоению следующих **личностных результатов:**

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
-------	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки*</b>	<b>122</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия *	104
самостоятельная работа	15
<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>			
<b>Тема 1.1.ФК в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала (теоретическое занятие)</b>	<b>2</b>	ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 2..Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции	<b>4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег 100 метров на время	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК
	<b>Лабораторные работы</b>		



	<b>Практические занятия:</b>		13
	1 Бег 500 метров	<b>2</b>	ЛР 1, 3,4,9
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК
	<b>Лабораторные работы</b>		13
	<b>Практические занятия.</b>		ЛР 1, 3,4,9
	1. Бег 1000 метров	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК
	<b>Лабораторные работы</b>		13
	<b>Практические занятия</b>		ЛР 1, 3,4,9
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 3. Функциональная подготовка и физические упражнения</b>			
<b>Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК
	<b>Лабораторные работы</b>		13
	<b>Практические занятия</b>		ЛР 1, 3,4,9
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 3.2. Методы контроля физического состояния, самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК
	<b>Лабораторные работы</b>		13
	<b>Практические занятия</b>		ЛР 1, 3,4,9
	1. ОРУ в движении.	<b>4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия..</b>		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			
<b>Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника ведения мяча	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.2. Техника выполнения ведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Ведение мяча «змейкой»	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Техника ловли и передач мяча	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.4. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Техника бросков мяча в кольцо	<b>2</b>	

	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Тактика игры в защите	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.6. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Выполнение связанных комбинаций	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1 Избегать пробежек (чистое ведение)			
<b>Контрольная работа</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 4.8. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		

правила баскетбола.	1 Сдача контрольных нормативов по теме	<b>4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Тема 4.9. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра «33»	<b>4</b>	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Выполнение поставленных задач для отработки приемов волейбола	<b>4</b>	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Нижняя прямая подача	<b>4</b>	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1.Техника изученных приемов.	<b>2</b>	

	<b>2 Отработка нападающего удара в парах и применение в игре</b>	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Игра в волейбол	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Зимний семестр</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Техника попеременного двушажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника попеременного двушажного хода.	<b>2</b>	
	2. Тренировка верхнего плечевого пояса	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
<b>Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника подъемов и спусков.	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника перехода с хода на ход.	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		

Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Эстафета юноши и девушки	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Техника перехода с хода на ход	4	
2. Кросс на лыжах	3		
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>			
Тема 7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Функциональный тренинг	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 7.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)	3	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 7.3. Гимнастика атлетическая.	Содержание учебного материала		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Жим штанги лежа	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>			
Тема 8.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1,
	Лабораторные работы		

мяча в кольцо с места.	<b>Практические занятия.</b>		3,4,9
	1 Прохождение «змейки» с последующей атакой кольца	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Тема 8.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок по кольцу.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Ведение с двумя шагами+бросок	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Тема 8.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Выполнение различных приемов баскетбола	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Игра в стритбол	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 9. Волейбол.</b>			
Тема 9.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Верхняя передача над собой в круге	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Тема 9.2. Техника нижней подачи и	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13

приема после неё.	Лабораторные работы		ЛР 1, 3,4,9
	Практические занятия		
	1 Техника нижней подачи	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника изученных приемов.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 9.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Повторение комплекса	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Работа с мячиками для тенниса	4	
	2 Тренировка координации	4	
Тема 9.5. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Комбинированные приемы из волейбола	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		



<b>Тема 9.6. Техника нижней подачи и приема после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Игра в волейбол	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 9.7. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Выполнение приема прямого нападающего удара	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 9.8. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6, 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел V. Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 10.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 10.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 10.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Бег 300 метров	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 10.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Бег 1000 метров	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 10.5. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Марш-бросок девушки 3000 метров юноши 5000	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 5.6. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК3, ОК 13 ЛР 1, 3,4,9
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Гладкий бег	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 5.7. Итоговое занятие</b>	Дифференцированный зачет	<b>1</b>	ОК1, ОК3, ОК 13
	Итого:	<b>112</b>	ЛР 1, 3,4,9

## 2.3 Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Тип занятий	Домашнее задание
1	Раздел 1. Основы физической культуры. Тема 1 Л. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Теоретическое	Определить уровень собственного здоровья по тестам.
2	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Закрепление техники бега на короткие дистанции.
3	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие	1. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 2. Закрепление практики судейства.
4	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
5	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.
6	Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Практическое занятие	Совершать технику бега на длинные дистанции.
7	Раздел 3. Гимнастика атлетическая. Тема 3.1. Коррекция телосложения.	Практическое занятие	Корректирующая гимнастика, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.
8	Тема 3.2. Методы контроля, физического состояния, здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.
9	Тема 3.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки.	Практическое занятие	Формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.
10	Раздел IV. Баскетбол. Тема 4.1 Ловля и передача мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Практическое занятие	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

	кольцо с места.		
11	Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок.	Практическое занятие	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения -2 шага- бросок по кольцу».
12	Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическое занятие	Совершенствование техники защиты.
13	Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения б/большим мячом.
14	Раздел V. Волейбол. Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
15	Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Практическое занятие	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи.

16	Раздел 1. Лыжная подготовка Тема 1.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
17	Тема 1.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полуелочкой», «елочкой».	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
18	Тема 1.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
19	Тема 1.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
20	Тема 1.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
21	Тема 1.6. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
22	Раздел II. Гимнастика. Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Практическое занятие	Утренняя гигиеническая гимнастика.
23	Тема 2.2. Общеразвивающие	Практическое	Недельный

	упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	занятие	двигательный режим.
24	Раздел III. Баскетбол. Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
25	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок по кольцу.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
26	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
27	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
28	Раздел IV. Волейбол. Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
29	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
30	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
31	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
32	Раздел V. Легкая атлетика. Тема 5.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
33	Тема 5.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений
34	Тема 5.3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие	Недельный двигательный режим.
35	Тема 5.4. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие	Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.
36	Тема 5.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Практическое занятие	Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.
37	Тема 5.6. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие	Недельный двигательный режим.

38	Тема 6.1 Жим штанги	Практическое занятие	Недельный двигательный режим
----	---------------------	----------------------	------------------------------

39	Раздел 1. Основы физической культуры. Тема 1 Л. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Практическое занятие	Определить уровень собственного здоровья по тестам.
40	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Закрепление техники бега на короткие дистанции.
41	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие	1. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 2. Закрепление практики судейства.
42	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
43	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.
44	Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Практическое занятие	Совершать технику бега на длинные дистанции.

45	Раздел 1. Лыжная подготовка Тема 1.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
46	Тема 1.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полуелочкой», «елочкой».	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
47	Тема 1.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
48	Тема 1.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
49	Тема 1.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
50	Тема 1.6. Совершенствование техники перемещения лыжных	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.

	ходов.		
51	Раздел II. Гимнастика. Тема 2.1.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Практическое занятие	Утренняя гигиеническая гимнастика.
52	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Практическое занятие	Недельный двигательный режим.
53	Раздел III. Баскетбол. Тема 3.1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, тренажёрный зал, помещение для настольного тенниса, доступ на стадион и лыжное поле

##### **Оборудование спортивных помещений:**

- Спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические маты,плиобоксы, фитнес-оборудование, мячи)
- рабочее место преподавателя;
- укомплектованная лыжная база
- тренажёрный зал со всем необходимым оборудованием
- женская и мужская раздевалки
- теннисное помещение
- гимнастическая стенка
- кладовая для хранения инвентаря и оборудования

##### **Технические средства обучения:**

- беговая дорожка
- ноутбук

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение:

- комплект учебно-наглядных пособий;
- методические указания и рекомендации по занятиям физкультурой и спортом;



- тесты по физкультуре;
- профессионально ориентированные задания;
- темы рефератов для студентов с освобождениями от физкультуры;
- контрольные нормативы по ГТО.

### **3.3. Информационное обеспечение**

**Основные источники:** Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков.

#### **Дополнительные источники и интернет-ресурсы:**

Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов.

Основы реабилитации [Электронный ресурс]: учебник для мед. училищ и колледжей / под ред. В. А. Епифанова, А.

В. Епифанова

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

<https://e.lanbook.com/search?query=Физическая%20культура%20в%20системе%20общего%20и%20профессионального%20образования>

<https://e.lanbook.com/search?query=Физическая%20культура%20в%20образовании:%20состояние,%20тенденции%20и%20перспективы>

[http://elib.gnpbu.ru/text/rubinshteyn\\_esteticheskoe-vospitanie-detey\\_1924/fs,1/?bookhl=Физическая+культура](http://elib.gnpbu.ru/text/rubinshteyn_esteticheskoe-vospitanie-detey_1924/fs,1/?bookhl=Физическая+культура)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и зачетных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>обучающийся должен уметь</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Текущий контроль:</b> - сдача нормативов - разработка физкультурных комплексов упражнений; - выполнение индивидуальных занятий <b>Итоговый контроль</b> дифференцированный зачет
<b>обучающийся должен знать</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	<b>Текущий контроль:</b> - защита докладов, рефератов <b>Итоговый контроль</b> дифференцированный зачет