

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Миасский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

базовый уровень

профиль обучения: естественно-научный

31.02.01 Лечебное дело

33.02.01 Фармация

34.02.01 Сестринское дело

2023 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК ООД
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2023 г.
Председатель ЦМК ООД

_____ Гребнева Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УВР

_____ Плюснина Ю.Б.

« _____ » _____ 2023 г.

Программа разработана на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.), ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело (Приказ Министерства просвещения РФ от 04 июля 2022г. №526), ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация (Приказ Министерства просвещения РФ от 13 июля 2021г. №449), ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (Приказ Министерства просвещения РФ от 04 июля 2022 г. № 527) и с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО.

Разработчик(и):

Бажанов А.В. - преподаватель физической культуры ГБПОУ «Миасский медицинский колледж» первой квалификационной категории

Ямщиков И.А. – преподаватель физической культуры ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

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 общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура является обязательной общеобразовательной дисциплиной и входит в состав цикла Общеобразовательные и учебные дисциплины базовые.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» учитывает общую нацеленность образовательного процесса на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и способствует освоению следующих личностных, метапредметных и предметных результатов, а также формированию следующих общих компетенций (ОК):

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной

	<p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	<ul style="list-style-type: none">- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	<ul style="list-style-type: none">- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

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	78
Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	60
Профессионально ориентированное содержание	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры	Теоретический раздел	2	
Тема 1 Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК8
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье		
	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
Раздел 2. Легкая	Практический раздел	10	

атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK8
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника низкого старта		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2	OK8
	Совершенствование техники бега	2	
	Бег на 100 метров		
	Нюансы стартового разгона		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK8
	Техника бега на 300, 500 и 600 метров	2	
	Техника ровного, постоянного бега		
	Техника высокого и низкого старта		
	Техника бега на средние дистанции		
Тема 2.4 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK8
	Техника бега на 2000, 3000 и 5000 метров	2	
	Техника бега на длинные дистанции		
	Техника высокого старта		
	Изучение правильного дыхания при беге		
Тема 2.5 Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK8
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершение техники кроссового бега		
	Эстафетный бег 4*100, 4*400		

Раздел 3. Гимнастика атлетическая	Практический раздел	6	
Основное содержание		2	
Тема 3.1 Коррекция телосложения	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 3.2 Методы контроля, физического состояния, здоровья, самоконтроль	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8
	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	

	<p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом</p>		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	Дневник самоконтроля		
Тема 3.3 Организация и методика	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8

проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки	Изучение комплексов упражнений для исправления осанки и формирования мышечного корсета	2	
	Профилактика сколиоза		
Раздел 4. Баскетбол	Практический раздел	8	
Тема 4.1 Ловля и передача мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника выполнения приёмов игры	2	
	Ведения баскетбольного мяча и выполнение передачи		
	Техника броска мяча с места		
	Ловля мяча		
Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Повторение техники ведения и передачи	2	
	Техника выполнения два шага + бросок		
Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии	2	
	Ведение и ловля мяча		
	Передачи мяча в колонне и кругу		
	Изучение основных правил игры и судейства спортивной игры баскетбол		
Тема	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8

4. 4Совершенствование техники владения мячом	Повторение ранее изученных приёмов игры	2	
	Отработка элементов баскетбола Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
Раздел 5. Волейбол	Практический раздел	8	ОК4, ОК8
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника выполнения приёмов игры	2	
	Изучение перемещений игроков на площадке		
	Изучение верхней передачи волейбольного мяча		
	Изучение нижней передачи волейбольного мяча		
Тема 5.2 Техника нижней подачи и приема после неё	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Изучение нижней прямой подачи	2	
	Изучение приёма мяча на первой и второй линии		
Тема 5.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Изучение нападающего удара в волейболе	2	
	Аккуратная игра у сетки во второй, третьей и четвёртой зонах		
	Блокирование в волейболе		
Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Повторение ранее изученных элементов волейбола	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка	Теоретический раздел	2	

Тема 7.1 Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Изучение базовой техники лыжного хода.	2	
	Попеременный двухшажный ход		
	Техника подъёмов и спусков		
	Практические занятия	6	
Тема 7.2 Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полуелочкой», «елочкой»	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Изучение техники одновременного бесшажного хода	2	
	Техника подъёма «ёлочкой» и «полуёлочкой»		
Тема 7.3 Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8
	Техника поворотов плугом, переступанием	2	
	Изучение перехода с хода на ход		
Тема 7.4 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание учебного материала	2	ОК8
	Совершенствование техники перемещений лыжных ходов	2	
	Правильное дыхание при монотонной физической нагрузке		
Профессионально ориентированное содержание		4	

Практические занятия		4	
Тема 7.5 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8
	Совершенствование техники перемещений лыжных ходов	2	
	Правильное дыхание при монотонной физической нагрузке		
Тема 7.6 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание учебного материала	2	ОК8
	Совершенствование техники перемещений лыжных ходов	2	
Раздел 8. Гимнастика (Аэробика и фитнес)	Практический раздел	4	
Тема 8.1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	2	
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		

Тема 8.2 Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК8
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма		
	Развитие физических способностей средствами аэробики		
Раздел 9. Баскетбол	Практический раздел	8	
Основное содержание		4	
Тема 9.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Повторение техники ведения мяча	2	
	Выполнение передач мяча в парах в движении		
	Броски в кольцо с места		
Тема 9.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок по кольцу	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техники ведения и передачи мяча в движении	2	
	Ведение-2 шага-бросок		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 9.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;	2	

	бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
Тема 9.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Раздел 10. Волейбол	Практический раздел	8	
Тема 10.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,	2	
Тема 10.2 Техника нижней подачи и приема после неё	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника нижней прямой подачи	2	
	Техника нижней боковой подачи		
	Приём мяча после подачи в парах через сетку		
Тема 10.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8
	Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
Тема 10.4	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Раздел 12. Легкая атлетика	Практический раздел	12	
Методико-практические занятия		10	
Основное содержание		10	
Тема 12.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK8
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника низкого старта		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Тема 12.2 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2	OK8
	Совершенствование техники бега	2	
	Бег на 100 метров		
	Нюансы стартового разгона		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
Тема 12.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK8
	Техника бега на 300, 500 и 600 метров	2	
	Техника ровного, постоянного бега		
	Техника высокого и низкого старта		

	Техника бега на средние дистанции		
Тема 12.4 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK8
	Техника бега на 2000, 3000 и 5000 метров	2	
	Техника бега на длинные дистанции		
	Техника высокого старта		
	Изучение правильного дыхания при беге		
Тема 12.5 Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK8
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершение техники кроссового бега		
	Эстафетный бег 4*100, 4*400		
Основное содержание		2	
Тема 12.6 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		2	OK1, OK4, OK8
ИТОГО:		78	

2.3 Календарно-тематический план

№ п/ п	Название темы занятия	тип занятия (теоретическое, практическое, контрольное)	Д/з
1	Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Теоретическое занятие	Определить уровень собственного здоровья по тестам.
2	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Закрепление техники бега на короткие дистанции
3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.
4	Бег на средние дистанции.	Практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
5	Бег на длинные дистанции	Практическое занятие	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.
6	Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Практическое занятие	Совершать технику бега на длинные дистанции.
7	Коррекция телосложения.	Практическое занятие	Корректирующая гимнастика, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.
8	Методы контроля, физического состояния, здоровья, самоконтроль	Теоретическое занятие	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.
9	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки.	Практическое занятие	Формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.
10	Ловля и передача мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическое занятие	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.
11	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	Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие	Совершенствование техники защиты.
13	Совершенствование техники владения мячом.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения б/большим мячом.
14	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
15	Техника нижней подачи и приема после неё	Практическое занятие	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи.
16	Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов	Практическое занятие	Выполнение утренней гимнастики.
17	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие	Выполнение дыхательных упражнений.
18	Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
19	Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полуелочкой», «елочкой».	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
20	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
21	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.

22	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
23	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Практическое занятие	Совершенствование техники лыжного хода.
24	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Практическое занятие	Утренняя гигиеническая гимнастика.
25	Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Практическое занятие	Недельный двигательный режим.
26	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
27	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок по кольцу.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
28	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
29	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическое занятие	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
30	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
31	Техника нижней подачи и приема после неё.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.

32	Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
33	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
34	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений
35	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений
36	Бег на средние дистанции.	Практическое занятие	Недельный двигательный режим.
37	Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие	Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.
38	Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции	Практическое занятие	Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.
39	Бег на длинные дистанции. Дифзачёт	Практическое занятие	Недельный двигательный режим

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-vozpitanie-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 контроля приёма сдачи основных нормативов (тестов)

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и</p>							
			Юноши		Девушки		
	Легкая атлетика	5	4	3	5	4	3
	Бег 60 м	8/3	9.0	9,8	9,6	10,4	11,0
	Бег 100 м	13.5	14	15	16,5	17,5	18,5
	Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
	Бег 3000м (юн) 2000м (дев)	14.0	15,0	16,0	11,0	13,0	б/вр
	Баскетбол						
	Обводка трапеции с выполнением	0.3	10.8	11,5	11,3	11,8	12,5
	Штрафные броски (кол-во)	6	5	4	5	4	3
	Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	8	7	6	8	7	6
	Волейбол						
	Техника нижней передачи мяча (техника выпол	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
	Передача мяча г парах через сетку	7	12	16	7	12	16
	Нижняя прямая подача	4	7	9	4	7	9
Атлетическая гимнастика							
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа,	45	30	20	15	11	6	
Подъем чшловища из	50		25	35	27	18	

