



Частное профессиональное образовательное учреждение
«АНАПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума

Е.Ю.Пономарева

« 30 » января

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

для специальности естественно-научного профиля

31.02.01 Лечебное дело

АНАПА
2023

РАССМОТРЕНО

ПЦК Общих гуманитарных, социальных, естественно-научных
дисциплин

«27» января 2023 протокол № 5

Председатель

/ Асташев А.Г.

подпись

расшифровка

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

протокол № 5 от 30.01.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 «Лечебное дело», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. № 527 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, укрупненная группа 31.00.00 Клиническая медицина).

Организация-разработчик ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»

Разработчик: Скрипников Д.В., преподаватель ЧПОУ
«Анапский индустриальный техникум»

подпись

Рецензенты: 1. Беседин В.В., преподаватель ЧПОУ
«Анапский индустриальный техникум»

должность, квалификация по диплому

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций

Код	Наименование компетенции
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часа;

Настоящая программа и позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	160
контрольные работы – не предусмотрено	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,3,5 (3,5,7) семестрах. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 2,4,6(4,6,8) семестрах	

*на базе основного общего образования

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
<p style="text-align: center;">Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебной дисциплины</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании общекультурного, профессионального и социального развития человека. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	репродуктивный
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала	16	

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		<p>ознакомительный</p> <p>репродуктивный</p>
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	8	
Тема 2.2. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>		продуктивный
	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Тема 2.3. Спортивные игры.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p>		
	<p>Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в</p>		

	нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	<u>Волейбол.</u> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	<u>Настольный теннис.</u> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4.Аэробика/ Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости	16	продуктивный

	<p>от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. 6. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 		
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики Профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий) результатов</p>			

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		продуктивный
	Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.		
Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	2		

* Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы			
		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2
2	Общая физическая подготовка	16	8

3	Лёгкая атлетика	104	52
4	Спортивные игры	220	110
5	Аэробика/Атлетическая гимнастика	16	8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2
	Итого	364	182

К разделу 1.

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

К разделу 2., теме 2.3.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

** Трудоёмкости тем являются обязательными для изучения, трудоёмкость может быть изменена только в сторону увеличения.

***В план включается одна из двух тем. В случае наличия в группе и девушек и юношей занятия проводятся отдельно и поочередно.

2.3. Календарно-тематический план по дисциплине «Физическая культура»

№ п-п	Наименования разделов и тем.	Кол-во часов на тему.	Вид занятий	Наглядные пособия	Задания самостоятельной работы
	1 курс 1 семестр / 2 (3)				
	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	2ч			
1.	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2ч	лекция	Учебные материалы по дисциплине	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений
	Легкая атлетика	10ч			
2.	Изучение техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
3.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
4.	Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
5.	Изучение техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	Спортивная площадка	
6.	Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Баскетбол.	8ч			
7.	Изучение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
8.	Изучение техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
9.	Изучение техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии. Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
10.	Изучение техники приема «заслон». Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Волейбол.	6ч			
11.	Изучение техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
12.	Изучение техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку.	2	ПЗ	Спортивная площадка	

	Подача мяча. Двусторонняя игра.				
13.	Изучение техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Настольный теннис	6ч			
14.	Изучение техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
15.	Изучение техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
16.	Изучение техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мяч	
17.	Зачёт	2ч	ПЗ		
	Итого за семестр	34ч			
	1 курс 2 семестр / 2 (4)				
	Общая физическая подготовка	2ч			
1.	Изучение комплекса упражнений с набивным мячом при нарушении осанки.	2ч	ПЗ	Спортивный зал	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2ч			
2.	Изучение упражнений с нагрузкой на мышцы верхних и нижних конечностей статического и динамического характера.	2ч	ПЗ	Спортивный зал	
	Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика	4ч			
3.	Изучение упражнений на развитие мышц пресса и верхнего плечевого пояса. Выполнение норматива на пресс.	2	ПЗ	Спортивный зал	
4.	Изучение упражнений с собственным весом на развитие выносливости. Выполнение норматива прыжки на скакалке.	2	ПЗ	Спортивный зал	
	Легкая атлетика	10ч			
5.	Изучение техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
6.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4х100м.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
7.	Изучение техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	Спортивная площадка	
8.	Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
9.	Прыжковые упражнения. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Баскетбол.	6ч			

10.	Изучение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
11.	Изучение техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении. Изучение техники приема «заслон».	2	ПЗ	Спортивная площадка	
12.	Изучение техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии. Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Волейбол.	6ч			
13.	Изучение техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
14.	Изучение техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
15.	Изучение техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Настольный теннис	6ч			
16.	Изучение техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
17.	Изучение техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
18.	Изучение техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мяч	
19.	Дифференцированный зачёт	2ч	ПЗ		
	Итого за семестр	38ч			2
	2 курс 3 семестр / 3 (5)				
	Общая физическая подготовка	2ч			
1.	Закрепление комплекса упражнений с набивным мячом при нарушении осанки.	2ч	ПЗ	Спортивный зал	
	Легкая атлетика	8ч			
2.	Закрепление техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
3.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
4.	Закрепление техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	Спортивная площадка	
5.	Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Баскетбол.	4ч			

6.	Закрепление техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
7.	Закрепление техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
Спортивные игры. Волейбол.		4ч			
8.	Закрепление техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
9.	Закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	Спортивная площадка	Судейские жесты (2ч)
Спортивные игры. Настольный теннис		4ч			
10.	Закрепление техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар. Закрепление техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
11.	Закрепление техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мяч	
12.	Зачёт	2ч	ПЗ		
Итого за семестр		24ч			2
2 курс 4 семестр / 3 (6)					
Общая физическая подготовка		2ч			
1.	Закрепление комплекса упражнений с набивным мячом при нарушении осанки.	2ч	ПЗ	Спортивный зал	
Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика		4ч			
2.	Закрепление упражнений на развитие мышц пресса и верхнего плечевого пояса. Выполнение норматива на пресс.	2	ПЗ	Спортивный зал	
3.	Закрепление упражнений с собственным весом на развитие выносливости. Выполнение норматива прыжки на скакалке.	2	ПЗ	Спортивный зал	
Легкая атлетика		8ч			
4.	Закрепление техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
5.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
6.	Закрепление техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	Спортивная площадка	

7.	Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
Спортивные игры. Баскетбол.		6ч			
8.	Закрепление техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
9.	Закрепление техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
10.	Закрепление техники приема «заслон». Закрепление техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
Спортивные игры. Волейбол.		6ч			
11.	Закрепление техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	Спортивная площадка	Правила игры(2ч)
12.	Закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
13.	Закрепление техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
Спортивные игры. Настольный теннис		6ч			
14.	Закрепление техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
15.	Закрепление техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
16.	Закрепление техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мяч	
17.	Дифференцированный зачёт	2ч	ПЗ		
Итого за семестр		34ч			
3 курс 6 семестр / 4 (7)					
Легкая атлетика		4ч			
1.	Совершенствование техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4х100м. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	Спортивная площадка	
2.	Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
Спортивные игры. Баскетбол.		2ч			
3.	Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и	2	ПЗ	Спортивная площадка	

	низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления. Совершенствование техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.				
	Спортивные игры. Волейбол.	2ч			
4.	Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Настольный теннис	2ч			
5.	Совершенствование техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа. Совершенствование техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	Ракетки, мячик	
6.	Зачёт	2ч	ПЗ		
	Итого за семестр	12ч			2
	3 курс 6 семестр / 4 (8)				
	Легкая атлетика	8ч			
1.	Совершенствование техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	Спортивная площадка	СБУ (2ч)
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
3.	Совершенствование техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	Спортивная площадка	
4.	Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Баскетбол.	4ч			
5.	Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
6.	Совершенствование техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
	Спортивные игры. Волейбол.	6ч			
7.	Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
8.	Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча.	2	ПЗ	Спортивная площадка	
9.	Совершенствование техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2			
10.	Дифференцированный зачёт	2ч	ПЗ		
	Итого за семестр	20			2
	Итого всего	162			8

* Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы			
		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2
2	Общая физическая подготовка	6	6
3	Лёгкая атлетика	50	48
4	Спортивные игры	88	84
5	Аэробика/Атлетическая гимнастика	8	8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2
7	Формы контроля	12	12
	Итого	170	162

К разделу 1.

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

К разделу 2., теме 2.3.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

** Трудоёмкости тем являются обязательными для изучения, трудоёмкость может быть изменена только в сторону увеличения.

*** В план включается одна из двух тем. В случае наличия в группе и девушек и юношей занятия проводятся раздельно и поочередно.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Академия, 2012
2. Иванов А.С. , Сухов С.В. Использование естественных факторов природной среды в оздоровлении детей школьного возраста. Методические рекомендации. Алматы, 2012.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>.

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию

визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <u>должен уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - 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, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p><u>Лёгкая атлетика.</u></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

<p>и сохранения высокой работоспособности В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p><u>Аэробика (девушки)</u> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><u>Атлетическая гимнастика (юноши)</u> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><u>Кроссовая подготовка.</u> Оценка техники преодоления дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
---	--