



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума

Е.Ю.Пономарева

«31» августа

2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 04 «Физическая культура»**  
для специальности  
31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

АНАПА  
2023

РАССМОТРЕНО

ПЦК общих гуманитарных, социальных и естественно-научных дисциплин  
«31» августа 2023г. протокол № 1

Председатель

/Асташев А.Г./

подпись

расшифровка

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.05 «Стоматология ортопедическая», Приказ Министерства просвещения РФ от 06.07.2022 № 531, зарегистрирован в Министерстве Юстиции РФ, от 29.07.2022 № 69454, укрупненная группа 31.00.00 Клиническая медицина

Организация-разработчик ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»

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

должность, квалификация по диплому

подпись

Рецензент: Репко Л.А., руководитель физического  
воспитания ЧПОУ «Анапский индустриальный  
техникум»

должность, квалификация по диплому

подпись

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.05 «Стоматология ортопедическая».

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

Учебная дисциплина СГЦ. 04 «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 31.02.05 «Стоматология ортопедическая» следующими умениями и знаниями, которые формируют общие компетенции (ОК) и в дальнейшем профессиональные компетенции (ПК):

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 1.4. Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций

Код	Наименование компетенции
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 120 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 120 часов, из них практические занятия 118 часов.

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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
теоретические занятия:	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	118
контрольные работы – не предусмотрено	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,3 семестре, дифференцированного зачета во 2 семестре.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры</b>		Л – 2
<p align="center"><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p><b>Основы здорового образа жизни студента.</b> 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><b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> 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><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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>	Л – 2

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>ПР – 106</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p><u>Теоретические сведения.</u> 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 <u>Двигательные действия.</u> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 16 (2 семестр)</b>  <b>№ 34 (3 семестр)</b>  1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	ПР – 4
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<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.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 1, 2, 3, 4, 5 (1 семестр)</b>  <b>№ 19, 20, 21, 22, 23 (2 семестр)</b>  <b>№ 35, 36, 37 (3 семестр)</b>  <b>№ 49, 50 (4 семестр)</b>  1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -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>	ПР – 30
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 6,7,8 (1 семестр)</b>  <b>№ 24, 25, 26, 27 (2 семестр)</b>  <b>№ 38, 39 (3 семестр)</b>  <b>№ 51, 52 (4 семестр)</b>  <u>Баскетбол.</u> 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 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.</p>	<p>ПР – 22</p>
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 9, 10, 11 (1 семестр)</b>  <b>№ 28, 29, 30 (2 семестр)</b>  <b>№ 40, 41 (3 семестр)</b>  <b>№ 53, 54, 55 (4 семестр)</b>  <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.</p>	<p>ПР – 22</p>
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 12, 13, 14 (1 семестр)</b>  <b>№ 31, 32 (2 семестр)</b>  <b>№ 42, 43, 44 (3 семестр)</b>  <b>№ 56, 57, 58 (4 семестр)</b>  <u>Настольный теннис.</u> Изучение техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар. Изучение техники выполнения приема срезка. Срезка слева, срезка справа. Изучение техники выполнения приема подставка. Подставка слева, подставка справа.</p>	<p>ПР – 22</p>
<p><b>Тема 2.4.</b>  <b>Аэробика /</b>  <b>Атлетическая</b>  <b>гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          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</p>	



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 "головой" 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 от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

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

**Практические занятия:**

**№ 18 (2 семестр)**

**№ 47, 48 (4 семестр)**

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:

ПР – 6

	<p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий;</p> <p>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>-воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>5. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p>	
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий) результатов</b></p>		<p><b>ПР – 4</b></p>
<p><b>Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>Практика ППФП направлена на развитие следующих качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие выносливости к статическим напряжениям мышц шеи, позвоночного столба, плеч, брюшного пресса;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление силы мышц пальцев рук.</li> <li>- развитие быстроты реакции (переключение с одного вида деятельности на другой);</li> <li>- воспитание функций внимания и памяти;</li> <li>- невосприимчивость к воздействию различных химических препаратов;</li> <li>- уравновешенность нервных процессов.</li> </ul> <p>Знания, умения и навыки, получаемые студентами, имеют целью не только подготовку к выполнению профессиональной деятельности в условиях, требующих адекватной самоотдачи, но и формированию личностных качеств человека.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 17 (2 семестр)</b>  <b>№ 46 (4 семестр)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.</li> </ol>	ПЗ – 4
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 15 (1 семестр)</b>  <b>№ 33 (2 семестр)</b>  <b>№ 45 (3 семестр)</b>  <b>№ 59 (4 семестр)</b>          Зачет/Дифференцированный зачет</p>	8
	<b>Всего:</b>	<b>120</b>
	<b>из них аудиторной нагрузки:</b>	<b>Л – 2</b> <b>ПЗ – 118</b>

Примечание.

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.

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

№ п/п	Наименования разделов и тем	Кол-во часов на тему	Вид занятий	Задания для самостоятельной работы
	<b>1 курс 1 семестр</b>			
	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>			
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	Л	
	<b>Легкая атлетика</b>			
2.	<b>Практическое занятие № 1</b> Изучение техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	
3.	<b>Практическое занятие № 2</b> Изучение техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4х100м.	2	ПЗ	
4.	<b>Практическое занятие № 3</b> Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	
5.	<b>Практическое занятие № 4</b> Изучение техники метания гранат. Контрольное метание гранат.	2	ПЗ	
6.	<b>Практическое занятие № 5</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
7.	<b>Практическое занятие № 6</b> Изучение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	
8.	<b>Практическое занятие № 7</b> Изучение техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2	ПЗ	
9.	<b>Практическое занятие № 8</b> Изучение техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии, по кольцу после двух шагов. Изучение техники приема «заслон».	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			
10.	<b>Практическое занятие № 9</b> Изучение техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2	ПЗ	
11.	<b>Практическое занятие № 10</b> Изучение техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
12.	<b>Практическое занятие № 11</b> Изучение техники выполнения	2	ПЗ	

	нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.			
	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
13.	<b>Практическое занятие № 12</b> Изучение техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	
14.	<b>Практическое занятие № 13</b> Изучение техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2	ПЗ	
15.	<b>Практическое занятие № 14</b> Изучение техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	
16.	<b>Практическое занятие № 15</b> <b>Зачёт</b>	2	ПЗ	
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>32</b>		
	<b>из них аудиторной нагрузки:</b>	<b>Л - 2</b> <b>ПЗ - 30</b>		
	<b>1 курс 2 семестр</b>			
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1.	<b>Практическое занятие № 16</b> Изучение комплекса упражнений с набивным мячом при нарушении осанки.	2	ПЗ	
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
2.	<b>Практическое занятие № 17</b> Изучение упражнений с нагрузкой на мышцы верхних и нижних конечностей статического и динамического характера.	2	ПЗ	
	<b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика</b>			
3.	<b>Практическое занятие № 18</b> Изучение упражнений на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Выполнение норматива на пресс.	2	ПЗ	
	<b>Легкая атлетика</b>			
4.	<b>Практическое занятие № 19</b> Изучение техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	
5.	<b>Практическое занятие № 20</b> Изучение техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2	ПЗ	
6.	<b>Практическое занятие № 21</b> Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	
7.	<b>Практическое занятие № 22</b> Изучение техники метания гранат. Контрольное метание гранат.	2	ПЗ	
8.	<b>Практическое занятие № 23</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изучение техники прыжков в длину с	2	ПЗ	

	разбега способом «согнув ноги».			
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
9.	<b>Практическое занятие № 24</b> Изучение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2	ПЗ	
10.	<b>Практическое занятие № 25</b> Изучение техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2	ПЗ	
11.	<b>Практическое занятие № 26</b> Изучение техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии. Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	
12.	<b>Практическое занятие № 27</b> Изучение техники приема «заслон». Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			
13.	<b>Практическое занятие № 28</b> Изучение техники подачи, передачи и приема мяча. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
14.	<b>Практическое занятие № 29</b> Изучение техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
15.	<b>Практическое занятие № 30</b> Выполнение верхней и нижней подачи мяча. Выполнение передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
16.	<b>Практическое занятие № 31</b> Изучение техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	
17.	<b>Практическое занятие № 32</b> Изучение техники выполнения приёмов срезка, подставка. Накат слева, накат справа.	2	ПЗ	
18.	<b>Практическое занятие № 33</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	2	ПЗ	
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>		
	<b>из них аудиторной нагрузки:</b>	<b>ПЗ - 36</b>		
	<b>2 курс 3 семестр</b>			
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1.	<b>Практическое занятие № 34</b> Изучение комплекса упражнений для развития подвижности суставов.	2	ПЗ	
	<b>Легкая атлетика</b>			

2.	<b>Практическое занятие № 35</b> Закрепление техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ПЗ	
3.	<b>Практическое занятие № 36</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2	ПЗ	
4.	<b>Практическое занятие № 37</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
5.	<b>Практическое занятие № 38</b> Закрепление техники ведения мяча, приема и передачи мяча.	2	ПЗ	
6.	<b>Практическое занятие № 39</b> Закрепление техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии, по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			
7.	<b>Практическое занятие № 40</b> Закрепление техники подачи мяча, передачи и приема мяча. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
8.	<b>Практическое занятие № 41</b> Закрепление техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
9.	<b>Практическое занятие № 42</b> Закрепление техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	
10.	<b>Практическое занятие № 43</b> Закрепление техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2	ПЗ	
11.	<b>Практическое занятие № 44</b> Закрепление техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2	ПЗ	
12.	<b>Практическое занятие № 45</b> Зачёт	2	ПЗ	
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>24</b>		
	<b>из них аудиторной нагрузки:</b>	<b>ПЗ - 24</b>		
	<b>2 курс 4 семестр</b>			
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
1.	<b>Практическое занятие № 46</b> Закрепление упражнений с нагрузкой на мышцы верхних и нижних конечностей статического и динамического характера.	2	ПЗ	
	<b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Спортивная аэробика/Атлетическая</b>			

	<b>гимнастика</b>			
2.	<b>Практическое занятие № 47</b> Закрепление упражнений на развитие мышц пресса и верхнего плечевого пояса. Выполнение норматива на пресс.	2	ПЗ	
3.	<b>Практическое занятие № 48</b> Закрепление упражнений с собственным весом на развитие выносливости. Выполнение норматива прыжки на скакалке.	2	ПЗ	
	<b>Легкая атлетика</b>			
4.	<b>Практическое занятие № 49</b> Закрепление техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2	ПЗ	
5.	<b>Практическое занятие № 50</b> Закрепление техники метания гранат. Контрольное метание гранат.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
6.	<b>Практическое занятие № 51</b> Закрепление техники ведения, приема и передачи мяча, бросков мяча по кольцу со штрафной линии, бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	
7.	<b>Практическое занятие № 52</b> Закрепление техники приема «заслон». Закрепление техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			
8.	<b>Практическое занятие № 53</b> Закрепление техники подачи, передачи и приема мяча.	2	ПЗ	
9.	<b>Практическое занятие № 54</b> Закрепление техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
10.	<b>Практическое занятие № 55</b> Выполнение командных действий в атаке и защите при выполнении нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	ПЗ	
	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
11.	<b>Практическое занятие № 56</b> Закрепление техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2	ПЗ	
12.	<b>Практическое занятие № 57</b> Закрепление техники выполнения приёма срезка. Закрепление техники выполнения приёма подставка.	2	ПЗ	
13.	<b>Практическое занятие № 58</b> Закрепление техники выполнения приёма подставка. Накат слева, накат справа.	2	ПЗ	
14.	<b>Практическое занятие № 59</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	2	ПЗ	



	<b>Итого за семестр:</b>	<b>28</b>		
	<b>из них аудиторной нагрузки:</b>	<b>ПЗ - 28</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>120</b>		
	<b>из них аудиторной нагрузки:</b>	<b>Л – 2 ПЗ - 118</b>		

Примечание.

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.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, тагами 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 печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Академия, 2013.

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.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
4. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.

**Основные электронные издания**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Коновалов В.Л. Баскетбол / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст: электронный

// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин А.В. Волейбол. Техника игры / А.В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Стеблецов Е.А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е.А. Стеблецов, И.И. Болдырев. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-507-45547-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311891> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин А.В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А.В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к информационным ресурсам: [сайт]. - URL: <http://window.edu.ru/>. - Текст: электронный.

2. Национальная электронная библиотека: [сайт]. - URL: <http://нэб.рф/>. - Текст: электронный.

3. Консультант Плюс: справочная правовая система: [сайт]. - URL: <http://www.consultant.ru>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;

5. 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 СГЦ.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 дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>