

**Министерство здравоохранения Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский базовый медицинский колледж имени В.М.Крутовского»
(КГБПОУ КБМК им.В.М.Крутовского)**

УТВЕРЖДАЮ

директор КГБПОУ КБМК
им. В.М. Крутовского

Т.Г. Момот

«29» августа 2025 г.

Приказ № 128 - осн



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности: 31.02.05 Стоматология ортопедическая
очной формы обучения

Красноярск 2025 г.

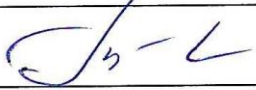
РАССМОТРЕНОна заседании ЦМК № 1Протокол № 1от «29» 08 2025 г.Председатель ЦМК № 1И.И. Ярисова / Ярисова О.И.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.07.2022 №531 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая»

Разработчик (и):

Кашицкая Л.А., преподаватель КГБПОУ КБМК
им. В.М. КрутовскогоРубан И.Н., преподаватель КГБПОУ КБМК
им. В.М. КрутовскогоЯрисова Л.И., преподаватель КГБПОУ КБМК
им. В.М. Крутовского

СОГЛАСОВАНО:

ФИО, должность	Подпись	Дата
Смирнова Т.В., заместитель директора по учебной работе		<u>29.08.25</u>
Солончук Т.П. заместитель директора по производственно-практическому обучению		<u>29.08.25</u>

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом 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 подготовки

1.1.3. Перечень личностных результатов реализации программы воспитания

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ЛР 1	<i>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</i>
ЛР 9	<i>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преобладающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</i>

1.1.4. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен

Уметь	– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной
-------	--

	деятельности, быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Знать	- основы здорового образа жизни; - роль 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	
в т. ч.:	132
теоретическое обучение	2
практические занятия	130
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 4 семестр	

2.2. Тематический план учебной дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Коды ОК, ПК, ЛР	Наименования разделов и тем учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
		Всего часов	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа Обучающегося
			Всего аудиторных часов	лекции, часов	практические занятия, часов	
	1 курс I семестр					
	Раздел 1. Социально биологические основы физической культуры					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 1.1. Социально биологические основы физической культуры.	2	2	2		
	Раздел 2. Легкая атлетика					
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 2.1. Техники бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции. Длительный бег	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 2.4. Контрольные нормативы в беге и прыжках.	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Раздел 3. Волейбол					
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.1. Техника стоек и перемещений игрока. Общая физическая подготовка	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.2. Техника передачи снизу. ОФП	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.3. Техника нижней прямой подача. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.4. Техника приема мяча после подачи. ОФП	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.5. Техника верхней прямой подачи. ОФП	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.6. Техника 2-х сторонней игры в волейбол. ОФП	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.7. Тактика 2-х сторонней игры в волейбол, судейство. ОФП.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 3.8. Контроль выполнения тестов по волейболу. ОФП.	2	2		2	
	Раздел 4 . Бадминтон, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика.					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 4.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 4.2. Поддача.	2	2		2	

ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 4.3 Нападающий удар.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 4.4 Судейство соревнований по бадминтону.	2	2		2	
	Итого за 1 семестр	34	34	2	32	
	1 курс II семестр					
	Раздел 5. Баскетбол					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.1. Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки.	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.2. Техника ловли и передачи мяча. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.3. Техника ведения мяча. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.4. Техника способов бросков. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.5. Техника штрафного броска. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.6. Тактика игры в защите. Игровые ситуации. ОФП.	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.7. Практика судейства в баскетболе.	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.8. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.9. Совершенствование всех изученных элементов, учебная игра. ОФП	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 5.10. Совершенствование всех изученных элементов. Тестирование по баскетболу.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Раздел 6. Гимнастика					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 6.1. Строевые упражнения.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 6.2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 6.3. Выполнение комплекса. ОРУ.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 6.4. Профессионально прикладная подготовка по гимнастике.	2	2		2	
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП)					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 7.1. Формирование профессионально важных физических качеств.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 7.2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 7.3 П.П.Ф.П по гимнастике, комплекс специальных упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, координации.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 7.4. Формирование профессионально-значимых физических качеств баланса и выносливости.	2	2		2	
	Раздел 8. Легкая атлетика.					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 8.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 8.2. Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие	2	2		2	

	дистанции.					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 8.3. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 8.4. Совершенствование видов лёгкойатлетики. Тестирование по легкой атлетике.	2	2		2	
	Итого за 2 семестр	44	44		44	
	2 курс IIIсеместр					
	Раздел 9. Легкая атлетика.					
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 9.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. (длительный бег)	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 9.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 9.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2		2	
	Раздел 10. Волейбол.					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 10.1. Совершенствование стоек и перемещений. О.Ф.П	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 10.2. Совершенствование техники передачи мяча снизу. О.Ф.П	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 10.3. Совершенствование техники нижней прямой подачи. О.Ф.П	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 10.4. Совершенствование техники приема мяча после подачи. О.Ф.П	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 10.5. Совершенствование верхней прямой подачи. О.Ф.П	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 10.6. Совершенствование техники 2-х сторонней игры. О.Ф.П. Тестирование.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Раздел 11. Атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 11.1. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнение на тренажерах.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 11.2. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей.Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 11.3. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	2		2	
	Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 12.1. Формирование профессионально-значительных физических качеств.	2	2		2	
	Итого за 3 семестр	26	26		26	
	2 курс IVсеместр					
	Раздел 13. Баскетбол					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 13.1. Совершенствование техники игры в баскетбол	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 13.2. Совершенствование ловли и передачи мяча	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4	Тема 13.3. Совершенствование техники ведения мяча	2	2		2	

ОК 6 ОК 8						
	Раздел 14.Атлетическая гимнастика					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 14.1. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 14.2. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 14.3. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц шеи и силовых способностей	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 14.4 Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц пресса	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 14.5. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 14.6 Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости	2	2		2	
	Раздел 15. Волейбол					
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 15.1. Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 15.2. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 15.3. Совершенствование техники двухсторонней игры. Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	2		2	
ЛР 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 15.4. Совершенствование тактики двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	2	2		2	
ЛР 9 ОК 4 ОК 6 ОК 8	Тема 15.5. Совершенствование изученных элементов. Тестирование по волейболу	2	2		2	
	Итого за 4 семестр	28	28		28	
	Всего	132	132	2	130	

2.3. Содержание учебной дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1 курс I семестр		
Раздел 1. Социально биологические основы физической культуры		
Тема 1.1. Социально биологические основы физической культуры	Теоретическое занятие	
	Организм человека – единая биологическая система. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма. Основы здорового образа жизни студента-медика. Основы валеологии.	2
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Практические занятия	
	Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.	2
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции. Длительный бег	Практические занятия	
	Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег.	2
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места	Практические занятия	
	Специальные упражнения бегуна. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками.	2
Тема 2.4. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Практические занятия	
	Проверить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств.	2
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Техника стоек и перемещений игрока. Общая физическая подготовка	Практические занятия	
	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. Перемещение приставным, скрестным шагом. Передача мяча сверху над собой.	2
Тема 3.2. Техника передачи снизу. ОФП	Практические занятия	

	Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.	2
Тема 3.3. Техника нижней прямой подачи. ОФП	Практические занятия	
	Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.	2
Тема 3.4. Техника приема мяча после подачи. ОФП	Практические занятия	
	Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.	2
Тема 3.5. Техника верхней прямой подачи. ОФП	Практические занятия	
	Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Тема 3.6. Техника 2-х сторонней игры в волейбол. ОФП	Практические занятия	
	Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Тема 3.7. Тактика 2-х сторонней игры в волейбол, судейство. ОФП	Практические занятия	
	Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Тема 3.8. Контроль выполнения тестов по волейболу. ОФП	Практические занятия	
	Проведение контроля уровня физической подготовленности.	2
Раздел 4. Бадминтон, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика		
Тема 4.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2
Тема 4.2. Подача	Практические занятия	
	Отработка подач.	2
Тема 4.3. Нападающий удар	Практические занятия	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
Тема 4.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	
	Итого	34
1 курс II семестр		
Раздел 5. Баскетбол		
Тема 5.1. Техника игры в баскетбол.	Практические занятия	

Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки	Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты.	2
Тема 5.2. Техника ловли и передачи мяча. ОФП	Практические занятия	
	Передача и ловля мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижная игра с бросками и ловлей.	2
Тема 5.3. Техника ведения мяча. ОФП	Практические занятия	
	Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.	2
Тема 5.4. Техника способов бросков. ОФП	Практические занятия	
	Броски мяча в стену, в двойках, в колоннах. Эстафеты с бросками мяча. Броски мяча в движении в кольцо.	2
Тема 5.5. Техника штрафного броска. ОФП	Практические занятия	
	Броски мяча различными способами в кольцо. Эстафеты с бросками мяча.	2
Тема 5.6. Тактика игры в защите. Игровые ситуации. ОФП	Практические занятия	
	Техника игры в защите. Игровые ситуации: 1х3, 2х3, 3х3.	2
Тема 5.7. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	
	Отработать практические навыки судейства игровых моментов.	2
Тема 5.8. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра. ОФП	Практические занятия	
	Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Тема 5.9. Совершенствование всех изученных элементов, учебная игра. ОФП	Практические занятия	
	Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Тема 5.10. Совершенствование всех изученных элементов. Тестирование по баскетболу	Практические занятия	
	Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Раздел 6. Гимнастика		
Тема 6.1. Строевые упражнения	Практические занятия	
	Отработка строевых приёмов.	2
Тема 6.2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений	Практические занятия	
	Выполнение комплекса ОРУ	2
	Профессионально прикладная физическая подготовка	
Тема 6.3. Выполнение комплекса. ОРУ	Практические занятия	

	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений по гимнастике	2
Тема 6.4. Профессионально прикладная подготовка по гимнастике	Практические занятия	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	2
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 7.1. Формирование профессионально важных физических качеств	Практические занятия	
	Развитие физических качеств, необходимые для конкретных профессий. Совершенствовать двигательные навыки и координацию	2
Тема 7.2. Формирование профессионально значимых физических качеств	Практические занятия	
	Развитие физических качеств, необходимых для будущей профессии. Совершенствование координации, выносливости и силовых показателей.	2
Тема 7.3. П.П.Ф.П. по гимнастике, комплекс специальных упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, координации	Практические занятия	
	Развитие силовых качеств, гибкость и координации движений. Совершенствовать вестибулярную устойчивость и точность движений.	2
Тема 7.4. Формирование профессионально значимых физических качеств баланса и выносливости	Практические занятия	
	Развитие статического и динамического баланса. Развитие общей и специальной выносливости.	2
Раздел 8. Лёгкая атлетика		
Тема 8.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Практические занятия	
	Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Эстафеты с прыжками.	2
Тема 8.2. Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия	
	Метание малого мяча с места, с трёх шагов, в стену. Подвижные игры с метанием мяча. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.	2
Тема 8.3. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	Практические занятия	
	Метание малого мяча с места, с трёх шагов, в стену. Подвижные игры с метанием мяча. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Эстафеты с прыжками.	2
Тема 8.4. Совершенствование видов лёгкой атлетики. Тестирование по легкой атлетике	Практические занятия	
	Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метания мяча в цель.	2
	Итого	44
2курсIII семестр		
Раздел 9. Легкая атлетика		
Тема 9.1. Совершенствование техники	Практические занятия	

бега на средние дистанции (длительный бег)	Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег	2
Тема 9.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Практические занятия	
	Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.	2
Тема 9.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия	
	Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.	2
Раздел 10. Волейбол		
Тема 10.1. Совершенствование стоек и перемещений. О.Ф.П	Практические занятия	
	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. Перемещение приставным, скрестным шагом. Передача мяча сверху над собой. Передача мяча в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.	2
Тема 10.2. Совершенствование техники передачи мяча снизу. О.Ф.П	Практические занятия	
	Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.	2
Тема 10.3. Совершенствование техники нижней прямой подачи. О.Ф.П	Практические занятия	
	Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.	2
Тема 10.4. Совершенствование техники приема мяча после подачи. О.Ф.П	Практические занятия	
	Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.	2
Тема 10.5. Совершенствование верхней прямой подачи. О.Ф.П	Практические занятия	
	Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Тема 10.6. Совершенствование техники 2-х сторонней игры. О.Ф.П. Тестирование	Практические занятия	
	Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Раздел 11. Атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика		
Тема 11.1. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнение на тренажерах	Практические занятия	
	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнение на тренажерах.	2
Тема 11.2. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой	Практические занятия	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой способности.	2

способности		
Тема 11.3. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	Практические занятия	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты.	2
Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 12.1. Формирование профессионально значимых физических качеств	Практические занятия	
	Развитие физических качеств, необходимых для будущей профессии. Совершенствование координации, выносливости и силовых показателей.	2
	Итого	26
2 курс IV семестр		
Раздел 13. Баскетбол		
Тема 13.1. Совершенствование техники игры в баскетбол	Практические занятия	
	Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты.	2
Тема 13.2 Совершенствование ловли и передачи мяча	Практические занятия	
	Передача и ловля мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижная игра с бросками и ловлей.	2
Тема 13.3 Совершенствование техники ведения мяча	Практические занятия	
	Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.	2
Раздел 14. Атлетическая гимнастика		
Тема 14.1. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	Практические занятия	
	Развитие координации движений и мышечного контроля.	2
Тема 14.2. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	Практические занятия	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты.	2
Тема 14.3. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц шеи и силовых способностей	Практические занятия	
	Развитие силы и выносливости мышц шеи и плечевого пояса.	2
Тема 14.4. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц пресса	Практические занятия	
	Развитие силы и выносливости мышц брюшного пресса у обучающихся.	2
Тема 14.5. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	Практические занятия	
	Выполнение комплекса на развитие выносливости.	2
Тема 14.6. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости	Практические занятия	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.	2

Раздел 15. Волейбол		
Тема 15.1. Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	Практические занятия	
	Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Нижняя и верхняя прямые подачи в парах, в стенку, в зоны.	2
Тема 15.2. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	Практические занятия	
	Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку. Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку.	2
Тема 15.3. Совершенствование техники двухсторонней игры. Совершенствование техники верхней прямой подачи	Практические занятия	
	Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Тема 15.4. Совершенствование тактики двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	Практические занятия	
	Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи.	2
Тема 15.5. Совершенствование изученных элементов. Тестирование по волейболу	Практические занятия	
	Перемещение. Передачи сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя прямая подачи. Нижняя прямая подача. Приём сильно летящих мячей. Обманные действия у сетки. Отбивание мяча кулаком. Учебная игра. Жонглирование над собой. Передача мяча в парах.	2
	Итого	28
Всего		132

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

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 реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной 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
11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-4

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> 1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>знания:</i> - 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	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
<i>умения</i> – 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	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки

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).		
---	--	--