

**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 31.02.01 Лечебное дело
очная форма обучения

Красноярск 2025

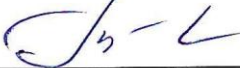
РАССМОТРЕНОна заседании ЦМК № 1Протокол № 1от «29» 08 2025 г.Председатель ЦМК № 1 / Никиткина О.К.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 04.07.2022 № 526 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело»

Разработчики: Рубан И.Н, преподаватель КГБПОУ КБМК им. В.М. Крутовского
Ярисова Л.И, преподаватель КГБПОУ КБМК им. В.М. Крутовского
Кашицкая Л.А. преподаватель КГБПОУ КБМК им. В.М. Крутовского

Рецензент: Смирнова Т.В., заместитель директора по учебной работе 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 УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК.04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношения, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки

1.2.2. Перечень личностных результатов реализации программы воспитания

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9	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.

1.2.3. В результате освоения учебной дисциплины 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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	178
Промежуточная аттестация в форме зачета – 2,4 семестр	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 6 семестр	

2.2. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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	лекций, часов	практические занятия, часов	
	1 семестр					
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 1.1. Социально биологические основы физической культуры	2	2	2		
	Раздел 2. Легкая атлетика					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 2.1. Техники бега на средние дистанции	2	2		2	
	Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2		2	
	Тема 2.3. Техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2		2	
	Тема 2.4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Тестирование по лёгкой атлетике	2	2		2	
	Раздел 3. Баскетбол					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 3.1. Ознакомление с методикой разминки по баскетболу	2	2		2	
	Тема 3.2. Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки	2	2		2	
	Тема 3.3. Техника ловли и передачи мяча	2	2		2	
	Тема 3.4. Техника ведения мяча	2	2		2	
	Тема 3.5. Техника способов бросков	2	2		2	
	Тема 3.6. Техника штрафного броска	2	2		2	
	Тема 3.7. Техника игры в защите. Игровые ситуации	2	2		2	

	Тема 3.8. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 3.9. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 3.10. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 3.11. Круговая тренировка баскетболиста	2	2		2	
	Тема 3.12. Совершенствование всех изученных элементов баскетбола. Тестирование по баскетболу	2	2		2	
	Итого 1 семестр	34	34	2	32	
	2 семестр					
	Раздел 4 . Волейбол					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 4.1. Техника стоек и перемещений. Техника передачи мяча двумя сверху	2	2		2	
	Тема 4.2. Техника передачи мяча двумя снизу. Совершенствование техник стоек, перемещений. Совершенствование техники передачи двумя сверху	2	2		2	
	Тема 4.3. Техника нижней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	2	2		2	
	Тема 4.4. Техника приёма мяча после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	2	2		2	
	Тема 4.5. Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	2	2		2	
	Тема 4.6. Техника двухсторонней игры. Совершенствование верхней прямой подачи	2	2		2	
	Тема 4.7. Тактика двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	2	2		2	
	Тема 4.8. Техника приёма мяча отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры	2	2		2	
	Тема 4.9. Техника обманных действий у сетки. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки	2	2		2	
	Тема 4.10. Техника отбивания мяча кулаком. Совершенствование техники обманных действий у сетки	2	2		2	
	Тема 4.11. Техника приёма сильно летящих мячей. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком	2	2		2	
	Тема 4.12. Совершенствование техники передачи двумя сверху. Совершенствование приёма сильно летящих мячей	2	2		2	
	Тема 4.13. Совершенствование передачи двумя снизу. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 4.14. Совершенствование техники приёма мяча, после подачи. Совершенствование учебной игры с заданием	2	2		2	
	Тема 4.15. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 4.16. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 4.17. Совершенствование изученных элементов. Тестирование по волейболу	2	2		2	
	Раздел 5. Лёгкая атлетика					
ОК 4, 6, 8	Тема 5.1. Совершенствование техники бега на средние	2	2		2	

ЛР 1	дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места					
	Тема 5.2. Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2		2	
	Тема 5.3. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	2	2		2	
	Тема 5.4. Совершенствование видов лёгкой атлетики. Тестирование по лёгкой атлетике	2	2		2	
	Итого 2 семестр	42	42		42	
	3 семестр					
	Раздел 6. Лёгкая атлетика					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 6.1. Круговая тренировка легкоатлета	2	2		2	
	Тема 6.2. Совершенствование техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2		2	
	Тема 6.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2		2	
	Тема 6.4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Тестирование по лёгкой атлетике	2	2		2	
	Раздел 7. Баскетбол					
	Тема 7.1. Круговая тренировка баскетболиста	2	2		2	
	Тема 7.2. Совершенствование техника игры в баскетбол. Совершенствование перемещение: бег, остановки, повороты, стойки	2	2		2	
	Тема 7.3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	2	2		2	
	Тема 7.4. Совершенствование техники ведения мяча	2	2		2	
	Тема 7.5. Совершенствование техники способов бросков	2	2		2	
	Тема 7.6. Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование игровых ситуаций	2	2		2	
	Тема 7.7. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 7.8. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием Тестирование по баскетболу	2	2		2	
	Итого 3 семестр	24	24		24	
	4 семестр					
	Раздел 8. Волейбол					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 8.1. Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	2	2		2	
	Тема 8.2. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	2	2		2	
	Тема 8.3. Совершенствование техники двухсторонней игры. Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	2		2	
	Тема 8.4. Совершенствование тактики двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	2	2		2	
	Тема 8.5. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки. Совершенствование тактики	2	2		2	

	двухсторонней игры					
	Тема 8.6. Совершенствование техники обманных действий у сетки. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки	2	2		2	
	Тема 8.7. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком. Совершенствование обманных действий у сетки	2	2		2	
	Тема 8.8. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком.	2	2		2	
	Тема 8.9. Совершенствование изученных элементов волейбола. Двухсторонняя игра с заданием	2	2		2	
	Тема 8.10. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 8.11. Совершенствование передачи двумя снизу. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 8.12. Совершенствование передачи двумя снизу. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 8.13. Совершенствование передачи двумя снизу. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 8.14. Совершенствование изученных элементов. Тестирование по волейболу	2	2		2	
	Тема 8.15. Бадминтон	2	2		2	
	Итого 4 семестр	30	30		30	
	5 семестр					
	Раздел 10. Легкая атлетика					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 10.1. Круговая тренировка лёгкоатлета	2	2		2	
	Тема 10.2. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2		2	
	Тема 10.3. Техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2		2	
	Тема 10.4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Тестирование по лёгкой атлетике	2	2		2	
	Раздел 11. Баскетбол					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 11.1. Ознакомление с методикой разминки по баскетболу	2	2		2	
	Тема 11.2. Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки	2	2		2	
	Тема 11.3. Техника ловли и передачи мяча	2	2		2	
	Тема 11.4. Техника ведения мяча	2	2		2	
	Тема 11.5. Техника способов бросков	2	2		2	
	Тема 11.6. Техника штрафного броска	2	2		2	
	Тема 11.7. Техника игры в защите. Игровые ситуации	2	2		2	
	Тема 11.8. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 11.9. Совершенствование всех изученных элементов баскетбола. Тестирование по баскетболу	2	2		2	
	Итого 5 семестр	26	26		26	
	6 семестр					
	Раздел 12. Волейбол					
ОК 4, 6, 8 ЛР 1	Тема 12.1. Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	2	2		2	
	Тема 12.2. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	2		2	

	Совершенствование техники приёма после подачи					
	Тема 12.3. Совершенствование техники двухсторонней игры. Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	2		2	
	Тема 12.4. Совершенствование тактики двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	2	2		2	
	Тема 12.5. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры	2	2		2	
	Тема 12.6. Совершенствование техники обманных действий у сетки. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки	2	2		2	
	Тема 12.7. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком. Совершенствование обманных действий у сетки	2	2		2	
	Тема 12.8. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком.	2	2		2	
	Тема 12.9. Совершенствование изученных элементов волейбола. Двухсторонняя игра с заданием	2	2		2	
	Тема 12.10. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 12.11. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием	2	2		2	
	Тема 12.12. Итоговое занятие.	2	2		2	
	Итого 6 семестр	24	24		24	
	Всего	180	180	2	178	

2.3. Содержание учебного материала учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1 семестр		
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1. Социально биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала учебного материала: Значение социально-биологических основ физической культуры в профессиональной деятельности. 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 средние дистанции	Содержание учебного материала: Значение техники бега на средние дистанции в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег.	2
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние и короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	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 2.3. Техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на короткие дистанции техники прыжка в длину с места в профессиональной деятельности	2
	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. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Тестирование по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние и короткие дистанции и прыжка в длину с места в профессиональной деятельности	2
	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. Эстафеты с прыжками.	2
Раздел 3. Баскетбол		

Тема 3.1. Ознакомление с методикой разминки по баскетболу	Содержание учебного материала: Значение методики разминки баскетболиста в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Школа мяча. Броски мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижные игры.	2
Тема 3.2. Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановка, повороты, стойки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники игры в баскетбол и перемещение: бег, остановка, повороты, стойки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты.	2
Тема 3.3. Техника передачи и ловли мяча	Содержание учебного материала: Значение техники передачи и ловли в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передача и ловля мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижная игра с бросками и ловлей.	2
Тема 3.4. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала: Значение техники ведения мяча в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.	2
Тема 3.5. Техника способа бросков	Содержание учебного материала: Значение техники способов бросков в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Броски мяча в стену, в двойках, в колоннах. Эстафеты с бросками мяча. Броски мяча в движении в кольцо.	2
Тема 3.6. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала: Значение техники штрафного броска в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Броски мяча различными способами в кольцо. Эстафеты с бросками мяча.	2
Тема 3.7. Техника игры в защите. Игровые ситуации	Содержание учебного материала: Значение техники игры в защите в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Техника игры в защите. Игровые ситуации: 1х3, 2х3, 3х3.	2
Тема 3.8. – Тема 3.10 Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов баскетбола и учебной игры с заданием в профессиональной деятельности	6
	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	6

Тема 3.11. Совершенствование всех изученных элементов баскетбола.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования всех изученных элементов баскетбола в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски.	2
Тема 3.12. Совершенствование всех изученных элементов баскетбола. Тестирование по баскетболу	Содержание учебного материала: Значение совершенствования всех изученных элементов баскетбола в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Итого 1 семестр		34
2 семестр		
Раздел 4. Волейбол		
Тема 4.1. Техника стоек и перемещений. Техника передачи мяча двумя сверху.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники стоек, перемещений и техники передачи двумя сверху в профессиональной деятельности	2
	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 4.2. Техника передачи мяча двумя снизу. Совершенствование техники стоек, перемещений. Совершенствование техники передачи двумя сверху	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники стоек, перемещений и передачи двумя сверху и снизу в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.	2
Тема 4.3. Техника нижней прямой подачи. Совершенствование техники подачи двумя сверху и снизу	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники подачи двумя сверху и снизу в профессиональной деятельности	2
	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 4.4. Техника приёма мяча после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники нижней прямой подачи в профессиональной деятельности	2
	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 4.5. Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма после подачи и верхней прямой подачи в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Верхняя прямая подача в	2

	парах, в стенку, в зоны через сетку.	
Тема 4.6. Техника двухсторонней игры. Совершенствование верхней прямой подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования верхней прямой подачи и техники двухсторонней игры в профессиональной деятельности	2
	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 4.7. Тактика двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники двухсторонней игры в профессиональной деятельности	2
	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 4.8. Техника приёма мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры	Содержание учебного материала: Значение совершенствования тактики двухсторонней игры техники приема мяча, отскочившего от сетки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки.	2
Тема 4.9. Техника обманных действий у сетки. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма мяча отскочившего от сетки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки. Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях.	2
Тема 4.10. Техника отбивания мяча кулаком. Совершенствование техники обманных действий у сетки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники обманных действий у сетки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях.	2
Тема 4.11. Техника приёма сильно летящих мячей. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники отбивания мяча кулаком. в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Приём сильно летящих мячей в парах, в парах через сетку, через сетку в шеренгах.	2
Тема 4.12. Совершенствование техники передачи двумя сверху. Совершенствование приёма сильно летящих мячей.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования приёма сильно летящих мячей. в профессиональной деятельности	2
	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. Приём сильно летящих мячей в парах, в парах через сетку, через сетку в шеренгах.	2

Тема 4.13. Совершенствование передачи двумя снизу. Учебная игра с заданием	Содержание учебного материала: Значение совершенствования передачи двумя снизу и учебной игры с заданием в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передача мяча снизу в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Учебная игра с заданием (нижняя прямая подача).	2
Тема 4.14. – Тема 4.16. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов волейбола в профессиональной деятельности	6
	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.	6
Тема 4.17. Совершенствование изученных элементов. Тестирование по волейболу.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов волейбола в профессиональной деятельности	2
	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
Раздел 5. Лёгкая атлетика		
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние дистанции и техники прыжка в длину с места в профессиональной деятельности	2
	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 5.2. Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники метания малого мяча в цель и техники бега на короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	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 5.3. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники метания малого мяча в цель и техники бега на средние и короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	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 5.4.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования видов лёгкой атлетики в	2

Совершенствование видов лёгкой атлетики. Тестирование по лёгкой атлетике	профессиональной деятельности	
	Практические занятия Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метания мяча в цель.	2
	Итого 2 семестр	42
3 семестр		
Раздел 6. Лёгкая атлетика		
Тема 6.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние дистанции в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег.	2
Тема 6.2. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники метания малого мяча в цель и техники бега на средние и короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	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.	2
Тема 6.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники прыжка в длину с места и техники бега на короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.	2
Тема 6.4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тестирование по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние и короткие дистанции и техники прыжка в длину с места в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия 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.	2
Раздел 7. Баскетбол		
Тема 7.1. Совершенствование разминки баскетболиста	Содержание учебного материала: Значение совершенствования разминки баскетболиста в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты. Школа мяча. Броски мяча в стену, в	2

	парах, в тройках, в движении. Подвижные игры.	
Тема 7.2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Совершенствование перемещение: бега, остановки, повороты, стойки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники игры в баскетбол и перемещение: бега, остановки, повороты, стойки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты.	2
Тема 7.3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники ловли и передачи мяча в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передача и ловля мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижная игра с бросками и ловлей.	2
Тема 7.4. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники ведения мяча в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.	2
Тема 7.5. Совершенствование техники способов бросков	Содержание учебного материала : Значение совершенствования техники способов бросков в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Броски мяча в стену, в двойках, в колоннах. Эстафеты с бросками мяча. Броски мяча в движении в кольцо.	2
Тема 7.6. Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование игровых ситуаций	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники игры в защите и игровых ситуаций в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Техника игры в защите. Игровые ситуации: 1х3, 2х3, 3х3. Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Тема 7.7. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов баскетбола и учебной игры с заданием в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Тема 7.8. Совершенствование изученных	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов баскетбола и учебной игры с заданием в профессиональной деятельности	2

элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо. Тестирование по баскетболу.	2
	Итого 3 семестр	24
4 семестр		
Раздел 8. Волейбол		
Тема 8.1. Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма мяча после подачи и передачи двумя сверху и снизу в профессиональной деятельности	2
	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 8.2 Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования верхней прямой подачи и приёма после подачи в профессиональной деятельности	2
	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 8.3 Совершенствование техники двухсторонней игры. Совершенствование техники верхней прямой подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники двухсторонней игры и техники верхней прямой подачи в профессиональной деятельности	2
	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 8.4 Совершенствование тактики двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	Содержание учебного материала: Значение совершенствования тактики двухсторонней игры в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи.	2
Тема 8.5 Совершенствование техники приёма мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма мяча, отскочившего и тактики двухсторонней игры в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки.	2
Тема 8.6 Совершенствование техники обманных действий у сетки. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники обманных действий у сетки и приёма мяча отскочившего от сетки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях. Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки.	2

Тема 8.7. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком. Совершенствование обманных действий у сетки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники отбивания мяча кулаком и обманных действий у сетки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях.	2
Тема 8.8 Совершенствование техники отбивания мяча кулаком.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники отбивания мяча кулаком в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях.	2
Тема 8.9 Совершенствование изученных элементов волейбола. Двухсторонняя игра с заданием	Содержание учебного материала : Значение совершенствования изученных элементов волейбола и вухсторонней игры с заданием в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки.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.	2
Тема 8.10 Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма мяча после подачи и подачи двумя сверху и снизу в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Нижняя и верхняя прямые подачи в парах, в стенку, в зоны. Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку.	2
Тема 8.11 Совершенствование изученных элементов. Тестирование по волейболу	Содержание учебного материала : Значение совершенствования изученных элементов волейбола в профессиональной деятельности	2
	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
Раздел 9. Подвижные игры		
Тема 9.1 Подвижные игры	Содержание учебного материала: Значение подвижных игр в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Подвижные игры с применением прыжков со скакалкой, с использованием гимнастических скамеек, с использованием челночного бега, прыжков, различного инвентаря.	2
Тема 9.2 Круговая тренировка баскетболиста	Содержание учебного материала : Значение круговой тренировки баскетболиста в профессиональной деятельности	2

	Практические занятия Технические элементы баскетбола. Общеподготовительные упражнения на руки, туловище, ноги.	2
Тема 9.3 Круговая тренировка лёгкоатлета	Содержание учебного материала: Значение круговой тренировки легкоатлета профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Технические элементы лёгкой атлетики. Общеподготовительные упражнения на руки, туловище, ноги.	2
Тема 9.4 Бадминтон	Содержание учебного материала : Значение игры в бадминтон в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Техника подач, передач, нападающих ударов, двухсторонняя игра. Передачи в парах, в тройках, в колоннах.	2
	Итого 4 семестр	30
	5 семестр	
Раздел 10. Легкая атлетика		
Тема 10.1. Круговая тренировка легкоатлета	Содержание учебного материала: Значение круговой тренировки легкоатлета в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках	2
Тема 10.2. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние и короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	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 10.3. Техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на короткие дистанции в профессиональной деятельности	2
	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 10.4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Тестирование по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники бега на средние и короткие дистанции и прыжка в длину с места в профессиональной деятельности	2
	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. Эстафеты с прыжками.	2

Раздел 11. Баскетбол		
Тема 11.1. Ознакомление с методикой разминки баскетболистов	Содержание учебного материала: Значение методики разминки баскетболистов в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Начинается разминка обязательно с ходьбы и бега. Затем выполняют упражнения для малых мышечных групп, постепенно переходя к разминке более крупных. Вначале разминают мышцы верхней части тела, затем - нижней. Также он уделяет отдельное внимание упражнениям на развитие гибкости	2
Тема.11.2. Совершенствование разминки баскетболиста	Содержание учебного материала: Значение совершенствование разминки баскетболиста в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты. Школа мяча. Броски мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижные игры.	2
Тема 11.3. Совершенствование техники игры в баскетбол. Совершенствование перемещение: бега, остановки, повороты, стойки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники игры в баскетбол и перемещение: бега, остановки, повороты, стойки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты.	2
Тема 11.4. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники ведения мяча в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.	2
Тема 11.5. Совершенствование техники способов бросков	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники способов бросков в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Броски мяча в стену, в двойках, в колоннах. Эстафеты с бросками мяча. Броски мяча в движении в кольцо.	2
Тема 11.6. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники штрафного броска в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нём правил игроком противоположной команды. Это возможность игрока набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.	2
Тема 11.7. Совершенствование техники игры в	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники игры в защите и игровых ситуаций в профессиональной деятельности	2

защите. Совершенствование игровых ситуаций	Практические занятия Техника игры в защите. Игровые ситуации: 1х3, 2х3, 3х3. Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Тема 11.8. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов баскетбола и учебной игры с заданием в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.	2
Тема 11.9. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Тестирование по баскетболу	Содержание учебного материала: Значение совершенствования изученных элементов баскетбола в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски.	2
	Итого 5 семестр	26
6 семестр		
Раздел 12. Волейбол		
Тема 12.1. Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники подачи двумя сверху и снизу	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма мяча после подачи и подачи двумя сверху и снизу в профессиональной деятельности	2
	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 12.2. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования верхней прямой подачи и приёма после подачи в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.	2
Тема 12.3. Техника приёма мяча после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники нижней прямой подачи и приема мяча после подачи в профессиональной деятельности	2
	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 12.4. Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма после подачи и техники верхней прямой подачей в профессиональной деятельности	2
	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 12.5.	Содержание учебного материала: Значение совершенствования верхней прямой подачи техники	2

Техника двухсторонней игры. Совершенствование верхней прямой подачи	двухсторонней игры в профессиональной деятельности	
	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 12.6. Тактика двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники двухсторонней игры в профессиональной деятельности	2
	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 12.7. Техника приёма мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры	Содержание учебного материала: Значение совершенствования тактики двухсторонней игры техники приема мяча , отскочившего от сетки в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки.	2
Тема 12.8. Техника обманных действий у сетки. Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники приёма мяча отскочившего от сетки и техники обманных действий в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Работа в парах у стены. Работа в колоннах у сетки. Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях.	2
Тема 12.9. Техника отбивания мяча кулаком. Совершенствование техники обманных действий у сетки	Содержание учебного материала: Значение совершенствования техники обманных действий у сетки и отбивания мяча кулаком в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Обманные действия у сетки в колоннах. Обманные действия в игровых ситуациях.	2
Тема 12.10. Техника приёма сильно летящих мячей. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком.	Содержание учебного материала: Значение совершенствование техники отбивания мяча кулаком и приёма сильно летящих мячей в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Приём сильно летящих мячей в парах, в парах через сетку.	2
Тема 12.11. Совершенствование изученных элементов. Учебная игра с заданием	Содержание учебного материала: Значение Совершенствования изученных элементов и учебной игрф с заданием в профессиональной деятельности	2
	Практические занятия Отбивание мяча кулаком в парах. Отбивание мяча кулаком в колоннах через сетку. Приём сильно летящих мячей, через сетку в шеренгах.	2
	Итоговое занятие..	2
	Итого 6 семестр	24
	Всего	180

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА по специальности 31.02.01 Лечебное дело

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ.04 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 [Электронный ресурс] : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с.
2. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 52 с.
3. Собянин, Ф. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021

3.2.2. 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/>

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - 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
умения – 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	- 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

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).		
---	--	--

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности по специальности 31.02.01 Лечебное дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Выше указанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п.4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно,

письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Обоснование вариативной части основной профессиональной образовательной программы
СГ.04 Физическая культура для отделения 31.02.01 «Лечебное дело»

Наименование ПМ или УД	Дополнительный объём содержания профессионального образования	Кол-во часов	Требования к результату (в виде освоенного профессионального опыта, знаний, умений)	Формируемые компетенции	Обоснование выбора со ссылкой на документ*
СГ.04 Физическая культура	Подвижные игры	2	В результате изученной дисциплины студент должен овладеть знаниями и умениями:	В результате изученной дисциплины студент должен обладать следующими общими компетенциями: ОК4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношения, применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	1. Дополнение учебной дисциплины обязательной части цикла необходимо с целью реализации требований к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы согласно с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 «Лечебное дело», 2. Вариативная составляющая дает возможность расширения и (или) углубления подготовки, определяемой Содержанием учебного материалам обязательной части, получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения
	Круговая тренировка баскетболиста	4			
	Круговая тренировка лёгкоатлета	4	– 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных		
	Бадминтон	2			

		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). - основы здорового образа жизни;	деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки	конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования. 3. Изучение данной дисциплины дает возможность получения дополнительных умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника и возможностями продолжения образования. 4. Вариативная часть введена согласно Концепции вариативной составляющей для повышения конкурентных способностей выпускников на региональном рынке труда.
--	--	---	---	--

			- 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		
ИТОГО		12 Ч.			

Использование часов вариативной части:

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	Тема 1.4. Подвижные игры			2	
2	Тема 3.11. Круговая тренировка баскетболиста			4	
3	Тема 6.1. Круговая тренировка лёгкая атлета			4	
4	Тема 8.15. Бадминтон			2	
	Итого:			12	