



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Медицинский колледж

ПРИНЯТО

Методическим советом по СПО
Протокол №3 от 30.05.2024 г.
Председатель

_____ Л.М.Федорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»
форма обучения: очная
ЦМК общеобразовательных дисциплин

г. Саратов, 2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

Организация-разработчик: Медицинский колледж СГМУ

Разработчик: Малинин Владимир Юрьевич, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ им. В.И. Разумовского, мастер спорта СССР.

Малинина Лидия Ивановна, преподаватель физической культуры медицинского колледжа СГМУ, судья Всероссийской категории по спорту.

Согласовано:

Директор Научной медицинской библиотеки СГМУ Кузнецова Ирина Геннадиевна

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от «25» мая 2023 г. Протокол №3

от «30» мая 2024 г. Протокол №3

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

Рабочая программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и предусматривает индивидуальный подход к их обучению.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<p>- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,</p>	<p>- знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной</p>

	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы по всем разделам данной программы бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - владение базовыми элементами гимнастики; - выполнять различные стили плавания <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение заданий без учета времени и количество раз.</i></p>	<p>направленности</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника базовых элементов баскетбола; - техника базовых элементов гимнастики; - техника базовых элементов плавания <p>-готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	102
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Осенний семестр –30 час.
СГ.04 «Физическая культура»
Специальности: 34.02.01 «Сестринское дело».
Осенний семестр - 31ч.

№ №	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол- во часо в
<i>Лекционные занятия</i>		
1.	<i>«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».</i>	1
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Легкая атлетика</i>	2
2.	<i>Легкая атлетика:</i>	2
3.	<i>Легкая атлетика</i>	2
4.	<i>Легкая атлетика</i>	2
5.	<i>Легкая атлетика</i>	2
6.	<i>Легкая атлетика</i>	2
7.	<i>Плавание</i>	2
8.	<i>Волейбол</i>	2
9.	<i>Волейбол</i>	2
10.	<i>Баскетбол</i>	2
11.	<i>Баскетбол</i>	2
12.	<i>Гимнастика</i>	2
13.	<i>Гимнастика</i>	2
14.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.</i>	2
15.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>Лекционные занятия</i>		1 ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема :«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Содержание учебного материала 1. Цель и задачи физического воспитания . 2.Основные термины и понятия физической культуры «физическая культура» , «физическое воспитание» , «физическое развитие» «физическое совершенство». 3.Формирование компетенции: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. 4.Виды физической культуры (спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура) 5.Физическая культура личности студента(основа, объединяющая ее компоненты) 6.Контрольные вопросы по теме занятия	1	
<i>Практические занятия</i>			
Раздел: Легкая атлетика		12ч	
Тема: Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции Владение и закрепление техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта</p>		
Тема: Техника выполнения низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Техника выполнения низкого и высокого старта. выполнение специальных беговых упражнений, выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4x400. Закрепление техники выполнения упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Бег по прямой с различной скоростью. 2.Челночный бег 3x10м, 3. Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p>		
Тема: Техника прыжка в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Бег по прямой с различной скоростью. 2. Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p>		
Тема: Овладение техникой метания гранаты с места, с разбега.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Овладение техникой метания мяча, гранаты с места, с разбега. (с 3-х,6-х - беговых шагов) имитация работы рук; шаги скрестно по отметкам; Повышение уровня ОФП. Закрепление техники выполнения упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1. метания гранаты с места 2.Бег по прямой с различной скоростью. чередуя с ходьбой.</p>		
Тема: Бег на средние, длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	<p>Овладение техникой бега на средние длинные дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования,</p>		

	<p>обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, силы) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Бег по прямой с различной скоростью. 2. Челночный бег 3x10м, 3. Повышение уровня ОФП.</p>		ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема: _Выполнение контрольных нормативов.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Бег по прямой с различной скоростью. чередуя с ходьбой. 2.Повышение уровня ОФП.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Плавание.			
Тема: Начальная подготовка пловца	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Правила поведения на воде. Техника безопасности .Начальная подготовка пловца. 2.Специальные плавательные упражнения для изучения «кроль», «брасс», на груди, спине. 3.Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. 4. Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 600м. 5. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Приложение№7,2 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасс. Плавание на боку, на спине в умеренном до 200м</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Волейбол		4	
Тема: 1 техника перемещения, стоек, верхняя и нижняя передача мяча двумя руками.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>перемещения. Учебно-тренировочная игра. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во раз за 1 минуту). 2.Выполнение тестов на результат волейболе.</p>		
Тема 2 Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке.	<p>Содержание учебного материала Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Прием подач (с пяти подач принять три) Выполнение задания на результат. Командная игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Баскетбол		4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема: 1 Техника ведения и передачи мяча в баскетбол	<p>Содержание учебного материала Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетбол Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Учебно-тренировочная игра. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> совершенствование тестов: 1 –Передача мяча в стену и ловля его. 2 – Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество. 3 – Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	<p>Содержание учебного материала Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	2. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек». Командная игра по упрощенным правилам баскетбола, (стритбол)		
Раздел : Гимнастика		4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема:1 Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корректирующей гимнастики	Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки). выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам; несколько поворотов подряд</i>	2	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема:2 Основа методики корректирующей гимнастики	Содержание учебного материала Основа методики корректирующей гимнастики. Техника выполнения упражнений корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки). Составить комплекс корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки). <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Упражнения на развитие точности и координации движений: Составить и выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки).</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.		2	
Тема Ознакомление с методами и методикой формирования профессионально значимых качеств, умений, навыков	Содержание учебного материала Ознакомление с методами и методикой формирования профессионально значимых качеств, умений, навыков. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Составление гимнастического комплекса медработника в течение рабочего дня. Биомеханика и здоровье-сберегающие технологии. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности». Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>культуры.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)1.</u></p> <p>Упражнения для развития точности и координации движений: Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры.</p>		
Самостоятельная работа	<p>УГГ, ОРУ. Кроссовый бег.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p>1. Совершенствование основные двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.</p>	1ч	
Зачет		2 ч.	
Всего часов		32	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 «Физическая культура»
Весенний семестр – 43 часа.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол- во часов
<i>Практические занятия</i>		
1	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.</i>	2
2	<i>Настольный теннис</i>	2
3	<i>Гимнастика</i>	2
4	<i>Гимнастика</i>	2
5	<i>Гимнастика</i>	2
6.	<i>Баскетбол</i>	2
7.	<i>Баскетбол</i>	2
8.	<i>Волейбол</i>	2
9.	<i>Волейбол</i>	2
10.	<i>Волейбол</i>	2
11.	<i>Плавание</i>	2
12	<i>Плавание</i>	2
13	<i>Плавание</i>	2
14	<i>Плавание</i>	2
15	<i>Легкая атлетика</i>	2
16	<i>Легкая атлетика</i>	2
17	<i>Легкая атлетика</i>	2
18	<i>Легкая атлетика</i>	2
19	<i>Легкая атлетика</i>	2
20.	<i>Легкая атлетика</i>	2
21.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел: профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.		2	
<p>Тема: Ознакомление с развитием физических качеств посредством деловых и спортивных игр.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методы развития специальной выносливости медицинского работника.</p> <p>Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.</p> <p>Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.</p> <p>Ознакомление с развитием физических качеств посредством деловых и спортивных игр.</p> <p>Составление и выполнение комплексов ППФП.</p> <p>Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p> <p><i>Совершенствование основные двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.</i></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Настольный теннис.		2	
<p>Тема Правила игры в настольный теннис.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.</p> <p>Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча.</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся).</p> <p>Применение элементов игры настольного тенниса.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, сил</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Применение элементов игры настольного тенниса</p> <p>2.Игра «Кто больше набьет?».</p>		
Раздел: Гимнастика		6	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема: Закрепление, и выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики. выполнения упражнений со скакалкой.(под музыкальное сопровождение) Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Упражнение на гибкость из положения сидя на полу. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Выполнения упражнений ритмической гимнастики.</i> <i>Упражнения на развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ:</i></p>	2	ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема: Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой, Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. выполнения упражнений со скакалкой <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой,</i> <i>Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов.</i> <i>выполнения упражнений со скакалкой</i></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема: Составление, выполнение комплексов упражнений с гимнастическими предметами	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой (зачет)</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел).</i>		
Раздел: Баскетбол		4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, в движении	Содержание учебного материала Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. в движении Передача мяча в стену и ловля его. Ведение мяча с изменением направления между фишками Учебная игра (3x3) Основные направления развития физических качеств. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) :</i> 1 – Передача мяча в стену и ловля его. 2 – Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество. 3 – Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту.	2	ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема: Закрепление техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала Закрепление техники владения баскетбольным мячом Овладение техникой «ведения-2шага – бросок» броски мяча из-под кольца . Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Основные направления развития физических качеств. Учебная игра (5x5) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> совершенствование тестов: 1.Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек».	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Волейбол		6	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	Содержание учебного материала Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты, прыгучести и координации движений, <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во раз за 1 минуту). 2.Выполнение тестов на результат волейболе.</p>		
<p>Тема Овладение техникой прямого нападающего удара. ладение техникой прямого нападающего удара.</p>	<p>Содержание учебного материала Овладение техникой прямого нападающего удара. Учебная игра Выполнение технических элементов в учебной игре Основные направления развития физических качеств. Броски набивного мяча различными способами <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Закрепление техники владения мячом в волейболе 2.Двух-сторонняя игра «Пионербол</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема Закрепление техники владения мячом в волейболе</p>	<p>Содержание учебного материала Закрепление техники владения мячом в волейболе Техника прямого нападающего удара. Техника нижней подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра Выполнение технических элементов в учебной игре Составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации Броски набивного мяча различными способами <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> Составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие координации Броски набивного мяча различными способами</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6</p>
<p>Раздел: Плавание.</p>		8	
<p>Тема; Правила поведения на воде. Техника безопасности</p>	<p>Содержание учебного материала Начальная подготовка пловца. Правила поведения на воде. Техника безопасности .Специальные плавательные упражнения для изучения стиля «кроль», Специальные плавательные упражнения для изучения стиля «брасс», Специальные плавательные упражнения для изучения стиля на груди, спине. Плавание свободным стилем до 300м <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации в плавании. Плавание свободным стилем до 200м</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

<p>Тема; Прикладное плавание.</p>	<p>Содержание учебного материала Специальные плавательные упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200</i></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема; Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.</p>	<p>Содержание учебного материала Правила поведения на воде. Техника безопасности Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема; Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации</p>	<p>Содержание учебного материала Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до300м Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Раздел: Легкая атлетика</p>		<p>12</p>	<p>ОК 04,</p>
<p>Тема Техники бега на короткие дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала Техники бега на короткие дистанции Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).</p>	<p>2</p>	<p>ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6</p>

	<p>Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» Бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 2-4р Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта</p>		<p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Разминочный бег 800 м. Специальные беговые упражнения (СБУ). Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». Пробегание отрезков 20-30м с низкого старта. Максимально быстрый старт, бег с увеличением отрезка. Бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию до 50м, 3-4р. Медленный бег 400 м. Упражнения на расслабление. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) Бег 30-60м с высокого, низкого старта Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Медленный бег 400 м. Упражнения на расслабление</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Тема Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Разминочный бег 1000 м. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег на отрезках 30-50 м с низкого старта. Финиширование на ленточку. Пробегание финишной линии. Бег по инерции. Медленный бег 1000м. Упражнения на расслабление. упражнения на дыхание. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

<p>Тема Спринтерский бег. Бег по виражу. Тест в беге на 100м</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег в среднем темпе 800 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу (по повороту) с выходом на прямую до 30-50 м. .Выполнение теста.(бег 100м на время) Медленный бег 400м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 100м с высокого, низкого старта , (без учета времени) Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p>Тема Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег в среднем темпе 800м. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в шаге с 2-4 шагов. Приземление после прыжка в длину с 2-4 шагов. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов. Держание гранаты, разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие.». Метание гранаты с 4-х и 8-и шагов. Метание с места, из положения «натянутого лука Медленный бег 400 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> <i>Держание гранаты, разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие.».</i> <i>Метание мяча, гранаты с 4-х и 8-и шагов.</i> <i>Броски набивного мяча различными способами на дальность</i> Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <i>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</i></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p>Тема Кросс (бег по пересеченной местности). Тест в беге на 2-3 км</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> Бег до 800 м в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение теста. Юноши -3км, девушки -2км. Совершенствование выполнения специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> <i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег по пересеченной местности до 3 км.</i> <i>Выполнение теста. Юноши -3км, (без учета времени)</i> <i>девушки -2км. (без учета времени)</i> <i>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</i></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>УГГ, ОРУ. Кроссовый бег. _Совершенствование физических качеств: (сила, выносливость, быстрота гибкость, ловкость.) Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)1.</u> <i>Совершенствование основные двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.</i> <i>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание.</i></p>	<p>1ч</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Зачет</p>		<p>2 ч</p>	
<p>Всего часов</p>		<p>43</p>	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 «Физическая культура»
Осенний семестр - 17ч.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i>Лекционные занятия</i>		
1.	<i>«Прикладная физическая культура»</i>	1
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Легкая атлетика</i>	2
2.	<i>Легкая атлетика:</i>	2
3.	<i>Плавание</i>	2
4.	<i>Волейбол</i>	2
5.	<i>Баскетбол</i>	2
6.	<i>Настольный теннис</i>	2
7.	<i>Гимнастика</i>	2
8.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов / в том числе в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
Лекционные занятия			
Тема: «Прикладная физическая культура»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Цель и задачи <i>прикладной физической культуры</i></p> <p>2. Основные понятия <i>прикладной физической культуры</i>.</p> <p>3. Поддерживать физическую подготовленность, необходимую для социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. ППФП – одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения, навыки, способствующие достижению готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности</p> <p>4. Контрольные вопросы по теме занятия</p>	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Практические занятия			
Раздел Легкая атлетика		4	
Тема Совершенствование техники прыжка в длину с места, с/разбега .	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег в среднем темпе 1000м.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов.</p> <p>Приземление после прыжка в длину с 2-4 беговых шагов.</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 беговых шагов.</p> <p>Медленный бег 400 м.</p> <p>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Бег в спокойном темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов. Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)</p>		
<p>Тема Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,</p>	<p>Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Совершенствование выполнение специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Раздел: Плавание.</p>		2	
<p>Тема; Прикладное плавание. Техника безопасности поведения на воде.</p>	<p>Содержание учебного материала Правила поведения на воде. Техника безопасности Специальные плавательные упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Раздел: Волейбол</p>		2	
<p>Тема Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе</p>	<p>Содержание учебного материала Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Овладение техникой прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Выполнение технических элементов в учебной игре</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ПК 3.2., 4.6</p>

	<i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Закрепление техники владения мячом в волейболе 2.Двух-сторонняя игра «Пионербол» Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
Раздел Баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема Закрепление технических элементов баскетбола	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту). 2. «Ведение – 2 шага – бросок». 3.Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание		
Раздел: Настольный теннис.		2	
Тема: Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис.	Содержание учебного материала Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. .Игра «Кто больше набьет?». Овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, тактикой парных игр. Применение подводящих упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Подача мяча рукой. 2.Удары по мячу: подставкой, толчком. 3.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Гимнастика		2	
Тема: Составление, выполнение комплексов упражнений с гимнастическими предметами палкой	Содержание учебного материала Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой (зачет)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,

	<i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке.Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки,профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел).</i>		ЛР 11
Зачет		2ч	
Всего часов		17	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 «Физическая культура»
Весенний семестр- 18час.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
	<i>Лекционные занятия</i>	
1.	<i>«Методика составления, выполнение комплексов корригирующей гимнастики, и комплексов ППФП».</i>	2
	<i>Практические занятия</i>	
1.	<i>Баскетбол</i>	2
2.	<i>Гимнастика</i>	2
3.	<i>Гимнастика</i>	2
4.	<i>Волейбол</i>	2
5	<i>Плавание</i>	2
6.	<i>Плавание</i>	2
7.	<i>Легкая атлетика</i>	2
8.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел:	Лекционные занятия	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема: «Методика составления, выполнение комплексов корригирующей гимнастики, и комплексов ППФП».	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методика проведения корригирующей гимнастики</p> <p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Составление и выполнение комплексов ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений ОФП (<i>по программе комплекса ГТО –VI ступень 18-28лет</i>)</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><i>Составление и выполнение комплексов ППФП</i></p> <p><i>Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы, быстроты.)</i></p> <p><i>Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры.</i></p> <p><i>Выполнение комплексов упражнений ОФП</i></p>	2	
Раздел: Баскетбол. Закрепление технических элементов баскетбола	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><u>Спортивные игры Баскетбол, футбол, волейбол.</u></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<u>Подвижные игры и эстафеты</u> С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.		
Раздел: Гимнастика Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами	Содержание учебного материала Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой (зачет) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Гимнастика. Техника выполнения упражнений без предмета с элементами акробатики	Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек. Выполнение К.Н - Скакалка (прыжки 1 мин.) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Волейбол. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	Содержание учебного материала Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<i>Броски набивного мяча различными способами на дальность Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге. Выполнение тестов на результат волейболе.</i>		
Раздел: Плавание		4	
Плавание в полной координации	Содержание учебного материала Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до 300м Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК Приложение №7,2</i> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Прикладное плавание.	Содержание учебного материала Специальные плавательные упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел: Легкая атлетика Совершенствование техники видов легкой атлетики.	Практические занятия №1. Содержание учебного материала Выполнение контрольного норматива: бег 30.60, 100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места, с/разбега способом «согнув ноги» Выполнение К.Н.: метания гранаты. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с/разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6
Дифференцированный зачет.		2ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

.Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Наименование инвт.

Волейбольные мячи

Баскетбольные мячи

Футбольные мячи

Теннисные мячи

Скакалки

Тренажёры

Гимнастические коврики

Скамейки

Секундомеры

Гантели

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785222351598.html?SSr=07E7051325A3A>

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск : РИПО, 2022. - 203 с. - ISBN 978-985-895-009-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950095.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9789858950095.html?SSr=07E70513265BA>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785449914729.html?SSr=07E70513265BA>

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни

студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785788226064.html?SSr=07E70513265BA>

5. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 178 с. - ISBN 978-5-4475-2783-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785447527839.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785447527839.html?SSr=07E70513265BA>

6. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785001292647.html>.

3.2.2. Дополнительные источники:

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

2.А.Б.Муллер. – Москва Физическая культура: учебники практикум для среднего профессионального образования Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. - Текст: непосредственный.

3.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.

4.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с.

5. 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

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

7.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

Интернет-ресурсы.

1 <http://za-partoj.ru>

2.<https://resh.edu.ru>

3.<http://www.gumer.info/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам

4. <http://window.edu.ru/window/library>

window.edu.ru – Источник: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Аудиторные занятия. Проводятся в виде практических занятий по всем разделам, которые изучаются на протяжении всего периода обучения, следовательно, часы по каждому разделу распределяются равномерно на каждый год обучения. Учитываются климатические особенности освоения отдельных разделов дисциплины - легкая атлетика (осень, весна), лыжи (зима). В целях оптимизации образовательного процесса на занятиях применяются способы организации студентов- фронтальный, поточный, индивидуальный, а также пассивные, и активные методы обучения. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде таблиц, схем, фотографий, мультимедийных презентаций по разделам программы ит.п. На практических занятиях в процессе формирования общих и компетенций от студента требуется продемонстрировать свои практические навыки, и не только знать состояние своего здоровья, но уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в спортивных играх, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - плавание — 50 м (без учета времени);

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предусматривает адаптацию учебного процесса к особенностям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

* К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
- 2.Активизация нарушенных функций
3. Согласованность активной работы и отдыха;
- 4.Непрерывность процесса;
5. Необходимость поощрения;
6. Социальная направленность занятий;
7. физического развития, развитие координации движений.

* Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - тестирование с целью определения теоретической подготовленности - контроль выполнения практических заданий - итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы - проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися. - выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, в условиях игровой и соревновательной деятельности (спортивных соревнованиях); - выполнение контрольных упражнений и нормативов <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик</p>

<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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).		<p>контроля;</p> <ul style="list-style-type: none">- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);- выполнение нормативов общей физической подготовки
---	--	---