

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Георгиевский техникум механизации, автоматизации и управления»
(ГБПОУ ГТМАУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СГ. 04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура
для специальности СПО:
34.02.01. Сестринское дело

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура является формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний.

Задачи освоения дисциплины:

– выработать у обучающихся мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований рабочей программы дисциплины и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения специальностью;

– укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психическую устойчивость;

– прививать знания и обучать практическим умениям использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;

– развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на качественном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;

– обучать различным двигательным умениям, сочетая с профессионально-прикладной подготовкой;

– обучить методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

– обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведения дневника самоконтроля;

– привить любовь к медицине и профессии, трудолюбию и чувству долга, стремлению к совершенствованию, формированию здорового образа жизни, формированию экологической культуры.

Планируемыми результатами освоения программы дисциплины является формирование следующих умений и знаний у обучающихся:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

ПК 4.6.	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнять различные способы передвижения на лыжах	– основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; – техника передвижения на лыжах различными ходами
---------	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем рабочей программы дисциплины (всего)	110
в т. ч.:	
лекции	2
практические занятия Из них в форме практической подготовки	108 (102)
Промежуточная аттестация: 1, 2, 3 семестр – зачёт; 4 семестр – зачёт с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 История развития легкой атлетики	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 2. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. 3. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. 4. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. 5. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся. 6. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. 	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Контрольные тесты по общей физической подготовке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.). 3. Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз). 4. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). 5. 6-минутный бег (мин.). 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту). 7. Сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.). 	2	

	<p>8. Прыжок в длину с места (см).</p> <p>9. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.</p> <p>10. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>11. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.</p>		
<p>Тема 1.3. Прыжки в длину с места</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики.</p> <p>2. Главная задача прыжка, фазы прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках.</p> <p>3. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>	2	<p>ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.</p>
	<p>В том числе практических занятий</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 2. Обучение прыжку в длину с места</p> <p>1. Прыжковые упражнения.</p> <p>2. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Оценка выполнения движений.</p> <p>4. Контрольный тест.</p>	2	
<p>Тема 1.4. Специальные прыжковые упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	<p>ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.</p>
	<p>Подводящие специальные прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.</p>		
	<p>В том числе практических занятий</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 3. Специальные прыжковые упражнения</p> <p>1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.</p> <p>2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.</p> <p>3. Оценка выполнения движений.</p> <p>4. Контрольный тест.</p>	2	
<p>Тема 1.5. Бег на короткие дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	<p>ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.</p>
	<p>1. Обучение технике 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, 60 м).</p> <p>2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p>		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4. Бег на короткие дистанции 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 100 метров x 4. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
Тема 1.6. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (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). 2. Обучение технике прохождения поворота. 3. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20-10 м). 4. Бег при входе в поворот.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 600 м, 800 м. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
Тема 1.7. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта; под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования 1. Установка колодок на старте. 2. Выполнение команды «На старт!». 3. Выполнение команды «Внимание!». 4. Выполнение команды «Марш!». 5. Выполнение повторного бега на отрезках 100-150 м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз. Освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400.	2	
Тема 1.8. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. 2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.		

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. 4. Критерии оценки техники бега. 5. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. 6. Методика совершенствования техники кроссового бега. 		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Бег на длинные дистанции <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. 2. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. 3. Общеразвивающие упражнения. 	2	
Тема 1.9. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. 		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Развитие скоростно-силовых качеств <ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. 2. Оценка выполнения движений. 3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений. 4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. 5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. 	2	
Тема 1.10. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега по прямой. 2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок. 3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования. 4. Анализ техники бега. 		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 метров. 2. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.). 	2	
Раздел 2. Гимнастика		6	
Тема 2.1. Гимнастические упражнения в парах	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Группы гимнастических упражнений в парах: общеоздоровительные, спортивной направленности для повышения выносливости, прикладные (лечебные).		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Гимнастические упражнения в парах 1. Выполнение упражнений в парах без применения спортивного инвентаря. 2. Упражнения в парах с различным спортивным инвентарем (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке).	2	
Тема 2.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). 2. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 1. Упражнения на гимнастических ковриках. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	2	
Тема 2.3. Итоговое занятие	Практическое занятие № 12. Промежуточная аттестация Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
Итого за 1 семестр		26	
2 семестр			
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Инструкция по охране труда. 2. Разучивание техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. 3. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов 1. Формирование техники одновременного одношажного и двушажного ходов. 2. Овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.2. Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов.		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов 1. Формирование техники попеременного одношажного и двушажного ходов. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.3. Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные 1. Формирование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.4. Разучивание техники конькового хода	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Обучение коньковому ходу.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Разучивание техники конькового хода 1. Имитация работы рук и ног на месте. 2. Освоение конькового хода без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. 3. Освоение одновременного двухшажного конькового хода (в небольшой подъем). 4. Освоение одновременного одношажного конькового хода. 5. Освоение попеременного конькового хода.	2	
Тема 3.5. Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий 1. Освоение техники подъёма ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». 2. Освоение техники преодоления препятствий. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.6. Разучивание техники поворотов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Разучивание техники поворотов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18. Разучивание техники поворотов 1. Освоение техники поворотов: «плугом», «переступание», «упором». 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	

Тема 3.7. Совершенствование лыжной техники	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 3.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе практических и занятий	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Спортивный инвентарь, оборудование. 2. Размер и разметка площадки. 3. Правила игры. 4. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. 5. Оценка технического уровня игроков.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 4.1. Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Практическое занятие № 21. Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах 1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). 2. Отработка техники выполнения приема мяча сверху. 3. Отработка технических приемов: прием - передача мяча через сетку, прием - передача мяча снизу на месте и в движении. Варианты. 4. Игра в парах.	2	
	В том числе практических занятий	2	
Тема 4.2. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 22. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи Учебно-тренировочная игра.	2	

Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Обучение технике нападающего удара.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Обучение технике нападающего удара 1. Выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 4.4. Обучение технике постановки блока	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Обучение постановки блока.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Обучение технике постановки блока 1. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, 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). 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 4.5. Итоговое занятие	Практическое занятие № 25. Промежуточная аттестация Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов: 1. прием - передача мяча в парах через сетку сверху-снизу двумя руками (учитывается количество раз + техника выполнения); 2. стоя в кругу 2 м. выполнить прием-передачи мяча сверху двумя руками над собой, высота полета мяча не менее 1 м (учитывается количество раз + техника выполнения). 3. с расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
Итого за 2 семестр		26	
3 семестр			
Раздел 5. Легкая атлетика		16	
Тема 5.1. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Виды эстафет. 2. Техника передачи эстафетной палочки.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 26. Эстафетный бег 1. Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Бег, передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. 3. Передача эстафетной палочки в линейной, встречной эстафете.	2	

Тема 5.2. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Виды челночного бега.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега	2	
	1. Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.		
	2. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. 3. Челночный бег.		
Тема 5.3. Челночный бег 3x10 метров на время (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 28. Челночный бег 3x10 метров на время (контрольный норматив)	2	
	Сдача контрольного норматива.		
Тема 5.4. Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 29. Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)	2	
	Сдача контрольного норматива.		
Тема 5.5. Кроссовый бег в среднем темпе	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 30. Кроссовый бег в среднем темпе	2	
	1. Кроссовый бег в среднем темпе 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		
	2. Упражнения на восстановление дыхания.		
Тема 5.6. Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 31. Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)	2	
	1. Сдача контрольного норматива.		
	2. Упражнения на восстановление дыхания.		
Тема 5.7. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Легкоатлетические метания.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 32. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча	2	
	1. Техника выполнения метания теннисного мяча.		

	2. Разбег, скачок, финальное усилие. 3. Метание с места и с разбега.		
Тема 5.8. Метание малого мяча в цель (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений с последующей сдачей норматива.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 33. Метание малого мяча в цель (контрольный норматив) Выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 метров юноши.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 6.1. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 34. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением 1. Выполнение упражнений: толчок стены руками, статическое отжимание, планка на руках, планка на предплечьях, боковая планка на предплечьях, лодочка, обратная планка. 2. Выполнение динамических упражнений. 3. Выполнение упражнений с отягощением (гантели).	2	
Тема 6.2. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 35. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц 1. Выполнение классических приседаний, сумо-приседаний, плие-приседание на цыпочках. 2. Выполнение выпадов вперед, боковых выпадов. 3. Выполнение упражнений «стульчик», «пистолетик», «мостик», «ласточка».	2	
Тема 6.3. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Выполнение комплексов упражнений с последующей сдачей норматива.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 36. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив) 1. Выполнение упражнения – одиночные прыжки со скакалкой. 2. Выполнение упражнения – прыжки с чередованием ног со скакалкой. 3. Выполнение упражнения – двойные прыжки со скакалкой. 4. Выполнение упражнения – прыжки в стороны со скакалкой. 5. Выполнение упражнения – прыжки вперед-назад со скакалкой. 6. Сдача норматива.	2	

Тема 6.4. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки 1. Выполнение приседания с выпрыгиванием. 2. Проведение круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол		16	
Тема 7.1. Тактика нападения. Быстрый прорыв.	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4.
	1. Спортивный инвентарь, оборудование. 2. Размер и разметка площадки.		
Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча	3. Правила игры. 4. Спортивный инвентарь, оборудование. 5. Размер и разметка площадки. 6. Правила игры. 7. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. 8. Оценка технического уровня игроков.		ЛР 9., ЛР 19.
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 47. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча 1. Тактика нападения. 2. Варианты нападения. 3. Быстрый прорыв. 4. Тактика атаки на кольцо. 5. Взаимодействие игроков. 6. Техника ведения мяча.	2	
Тема 7.2. Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Формирование техники владения мячом.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 48. Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно (контрольный норматив) 1. Владение мячом. 2. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
Тема 7.3. Ведение мяча на время левой, правой	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4.
	Совершенствование техники владения мячом.		
	В том числе практических и занятий	2	

рукой, обведение препятствий (контрольный норматив)	Практическое занятие № 49. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив) 1. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (в качестве препятствий используются стулья, обручи). 2. Тренировка ведения мяча на время. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	ЛР 9., ЛР 19.
Тема 7.4. Броски с места и в движении. Штрафной бросок	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Совершенствование броска.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Броски с места и в движении. Штрафной бросок	2	
	1. Выполнение броска с места и в движении. 2. Выполнение броска с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. 3. Выполнение штрафного броска.		
Тема 7.5. Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Совершенствование техники владения мячом и броска в движении.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 51. Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив) 1. Броски в движении. 2. Двойной шаг – бросок с левой, правой стороны. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
Тема 7.6. Выбор тактики игры	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Овладение тактикой игры.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 52. Выбор тактики игры 1. Отработка взаимодействия игроков. 2. Обманные движения. 3. Игра под кольцом. 4. Съём мяча. 5. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. 6. Заслоны игрока.	2	
Тема 7.7. Зачетная двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4.
	Совершенствование игровой техники.		
	В том числе практических и занятий	2	

Судейство игры	Практическое занятие № 53. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры 1. Правила судейства игры. 2. Учебная игра с последующей зачетной игрой.	2	ЛР 9., ЛР 19.
Дифференцированный зачет		2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
Итого за 4 семестр		26	
	ИТОГО	110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

Шведские стенки – 6шт.

Стол теннисный – 1 шт.

Щиты баскетбольные – 6шт.

Футбольные ворота – 2 шт.

Волейбольные стойки – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Канат - 2 шт.,

Маты гимнастические – 4 шт.

Тренажёрный зал:

Брусья параллельные – 1 шт.

Гантели 10 кг. – 3 шт.

Гантели 5 кг. – 2 шт.

Гантели 15 кг. – 1 шт.

Гантели 3 кг. – 1шт.

Гантели 12 кг. – 3 шт.

Конь гимнастический – 1 шт.

Мат гимнастический – 2 шт.

Перекладина – 1шт.

Штанга рекордная – 1шт.

Перекладина RU – 1 in/.

Силовой тренажер SE 4320 – 1шт.

Скамья SE 2810 брэнч – 1 шт.

Скамья для прессы BSE – 510 D –
1 шт.

Скамья форм – 1 шт.

Тренажер Т-гриф с упором – 1
шт.

Штанга 120 кг. – 1 шт.

Спортивная площадка:

Футбольное мини поле – ворота –
2шт. Баскетбольная площадка – 2

металлические стойки с
баскетбольными корзинами.

Прыжковая яма для прыжков в
длину с разбега.

Полоса препятствий (лабиринт,
забор, бревно, рукоход).

Спринтерская дорожка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального

образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.

3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

3.2.3. Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины **СГ.04 Физическая культура** осуществляется преподавателем в соответствии с «Порядком текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования» на лекциях и практических занятиях, а также при выполнении нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 	<ul style="list-style-type: none"> – определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – определяет зоны риска физического здоровья для специальности; – проводит индивидуальные занятия с физическими 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устный опрос. <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>
<ul style="list-style-type: none"> – средства профилактики перенапряжения; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; 	<ul style="list-style-type: none"> упражнениями различной направленности; – понимает технику двигательных действий в легкой атлетике; – понимает технику базовых элементов волейбола и баскетбола; 	
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; 	<ul style="list-style-type: none"> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты; – демонстрирует умение организовывать и мотивировать коллектив для совместной деятельности; – владеет языковыми средствами - умеет ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использует адекватные языковые средства 	<p>Экспертное наблюдение и оценка при выполнении групповых заданий на практических занятиях</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни; – демонстрирует потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – демонстрирует искренний отказ в отношении курения и других вредных привычек 	<p>Экспертное наблюдение и оценка при освоении дисциплины, профилактика гиподинамии, отказ от вредных привычек</p>

Фенева Лариса
Михайловна

Подписано цифровой подписью:
Фенева Лариса Михайловна
Дата: 2024.11.14 13:58:21 +03'00'