

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ г. ХАСАВИЮРТ РД

Утверждаю:
Ген. директор Медицинского колледжа
Р.Ш. Магомедова
«_____» _____ 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
34.02.01 Сестринское дело

на базе среднего общего образования
очная форма обучения

срок обучения – 1 год 10 месяцев

ХАСАВИЮРТ – 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК
Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 27.08.2025г

Председатель ЦМК Аджаматова Э.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями
федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального
образования по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом
Министерства просвещения РФ от 04.07.2022г. №527

Организация-разработчик: ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт

Разработчик:

Басиров С.С. - преподаватель ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт;

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ 03 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

1.1.1 Общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12.	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травма.
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях
ПК 2.5	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК ¹	Умения	Знания
-------------------------	--------	--------

<p>ОК 01 ОК 04 ОК 07 ОК 08 ОК 12 ПК 1.11 ПК 2.5</p>	<p>У1- анализировать задачу определять этапы решения задачи, искать информацию, необходимую для решения задачи, У2-организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами , У3– соблюдать нормы экологической безопасности, У4– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, У5– оценивать состояние пострадавшего и условия для оказания первой помощи, У6- соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, У7– соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.</p>	<p>3.1- алгоритмы выполнения работ, 3.2- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, 3.3-. правила экологической безопасности, 3.4- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, 3.5- критерии безопасных условий для оказания первой помощи, 3.6-требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях, 3.7-требования по санитарно-гигиеническому режиму, охране труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях;</p>
---	---	--

1.3 Планируемые личностные результаты в соответствии с программой воспитания

Код личностных результатов	Наименование личностных результатов
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 20	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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	108
в т. ч.:	
практические занятия	108
Промежуточная аттестация – зачет (1 - 3 сем.), дифференцированный зачет (4 сем.)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 03. 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 формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности, динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности и профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года.	2	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	Практические занятия №1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.	2	
Раздел 2. Оценка уровня физического развития (методика оценки и коррекции телосложения, контроля физического состояния).		4	
Тема 2.1. Основы	Содержание учебного материала		

методики оценки и коррекции телосложения.	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения обучающихся. 2. Упражнения по физическому воспитанию обучающихся с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. 3. Влияние методики коррекции телосложения обучающихся на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №2. Методика оценки и коррекции телосложения.	2	
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели. 2. Дневник самоконтроля. 3. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		
	В том числе промежуточная аттестация	2	
	Практические занятия №3. Методика контроля и самоконтроля физического развития и здоровья студентов.	2	
Раздел 3. Кроссовая подготовка		8	
Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9
	1. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. 2. Упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. 2 2 Финиширование.		
	В том числе практических занятий.	2	ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9
	Практические занятия № 4. Упражнения для развития специальной выносливости Тренировочный бег 1000 м	2	
Содержание учебного материала			

средние дистанции..	1. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости 2. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.		
	В том числе практических занятий.	2	
	Практические занятия № 5. Техника бега на средние дистанции Основной пробег. Финиширование	2	
Тема 3.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9
	1. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции		
	В том числе практических занятий.	2	
Тема 3.4 Воспитание выносливости.	Содержание учебного материала		
	- Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.		
	В том числе практических занятий.	2	
	Практические занятия № 7. Бег 2000м. с учетом времени Итоговое занятие. Зачет.	2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика (обучение технике бега)		12	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		

Обучение технике бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.	1. Обучение и освоение техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике. 2. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике. 5. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.54 ЛР 1, ЛР2
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №8. Обучение технике бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике Обучение технике бега на длинные дистанции (переменная тренировка) в лёгкой атлетике. Освоение техники бега на длинные дистанции (повторная тренировка) в лёгкой атлетике.	2 2	
Тема 4.2. Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК-1.11 ЛР 1, ЛР2
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике. 2. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике. 5. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №9. Обучение технике бега на короткие дистанции. Переменная тренировка.	2 2	
Тема 4.3. Оценка	Содержание учебного материала		ОК 04,08

результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	Сдача контрольных нормативов: – бег 100 м; – кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) по пересечённой местности;		ПК-1.11 ЛР 1, ЛР2
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №10. Контроль развития быстроты Зачет	2 2	
2 сем Раздел 5. Легкая атлетика (освоение и закрепление техники бега).		10	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
Тема 5.1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		
	1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике. 2. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 3. Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике. 4. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 11. Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка).	2	
Тема 5.2. Освоение техники бега на средние дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Освоение техники бега на средние дистанции. 2. Освоение техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования. 3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств (скоростной выносливости) в лёгкой атлетике.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 12. Освоение техники бега на средние дистанции (равномерная тренировка).	2	
	Практические занятия № 13. Освоение техники бега на средние дистанции (переменная тренировка).	2	

Тема 5.3.	Содержание учебного материала		ОК 04,08
Закрепление техники бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	1.Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2.Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования. 3.Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4.Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике.		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 14. Закрепление техники бега на короткие дистанции (повторная тренировка). Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.	2	
Тема 5.4. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	Содержание учебного материала		
	1. Сдача контрольных нормативов: - кросс 500метров (дев), 1000метров (юн). - бег 100 м;		
	В том числе промежуточная аттестация	2	
	Занятия №15. Сдача контрольных нормативов: - кросс 500метров (дев), 1000метров (юн). бег 100 м;	2	
	Сдача контрольных нормативов: - бег 100 м; - кросс 500м (дев), 1000м (юн).		
	В том числе практических занятий		
	Практические занятия №16. Контроль развития быстроты.	2	
Раздел 6. Баскетбол (обучение технике владения мячом).		8	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		ОК 04,08

Обучение технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	1. Обучение, технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.		ПК 2.5 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №17. Обучение технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	2	
Тема 6.2. Обучение технике ведения и передачи мяча в движении в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Обучение, технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 4. Контроль правил судейства в баскетболе.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №18. Обучение технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.	2	
Тема 6.3. Обучение технике штрафного броска, ведению, ловле и передачи мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК 1.11
	1. Обучение, технике штрафного броска; ведению, ловле и передачи мяча в колонне и кругу в баскетболе. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 4. Учебная игра с разбором правил.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практические занятия №19. Обучение технике штрафного броска; ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе. Закрепление техники штрафного броска; ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе.	2	
Тема 6.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК 2.5
	1. Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»: – бросок на точность из-под кольца с места – штрафной бросок (количество раз);		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №20. Контроль броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска. Зачет	2	
Раздел 7. Баскетбол (закрепление изученных приемов игры).		12	
Тема 7.1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №21. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	2	
Тема 7.2. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5
	1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 4. Учебная игра.		
	В том числе практических занятий	4	

	Практические занятия №22. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.	2	
	Практические занятия. №23. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.	2	
Тема 7.3. Закрепление техники штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в колонне и в кругу. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 4. Контроль правил судейства в баскетболе		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №24. Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 7.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»: – бросок на точность из-под кольца с места – штрафной бросок (количество раз);		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №25. Контроль точности броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.	2	
	Практические занятия №26 Итоговое занятие. Зачет	2	
3 сем	Раздел 8. Гандбол. (обучение технике владения мячом).	12	
Тема 8.1. Обучение технике передач и ловли мяча на месте, игре вратаря, броску по воротам в гандболе.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Обучение технике передач и ловли мяча на месте в гандболе. 2. Обучение технике броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандболе.		
	В том числе практических занятий.	2	
	Практические занятия № 27. Обучение технике передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.	2	
Тема 8.2.	Содержание учебного материала		ОК 04,08

Обучение технике передач и ловле мяча в движении в гандболе.	1. Обучение технике передачи и ловли мяча в движении в гандболе. 2. Обучение технике броска мяча по воротам в движении и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол.		ПК1.11
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 28. Обучение техники ведения и передачи мяча в	2	
	движении в гандболе. Практические занятия № 29. Обучение технике передачи и ловли мяча в движении в гандболе.	2	
Тема 8.3. Обучение технике и тактике игры в гандбол.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5
	1. Обучение основным техническим и тактическим схемам игры в защите и в нападении. 2. Контроль правил судейства в гандболе.		
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 30. Обучение технике и тактике игры в защите в гандболе. Обучение технике и тактике игры в нападении.	2	
		2	
Тема 8.4. Оценка результатов освоения раздела «Гандбол».	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Контроль изученных приемов игры: - броски по воротам с места; - игра вратаря.		
	В том числе практических занятий.	2	
	Практические занятия № 31. Контроль точности бросков по воротам с места и игры вратаря.	2	
Раздел 9. Гандбол (закрепление техники владения мячом).		8	
Тема 9.1.	Содержание учебного материала		ОК 01,04.

Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам в гандболе. Игра вратаря.	1.Закрепление техники передачи и ловли мяча на месте в гандболе. 2.Закрепление техники броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол. 4. Контроль жестов судьи в двусторонней игре в гандбол. 5. Контроль изученных приемов игры.		07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 32. Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе. Практические занятия №33 Контроль жестов судьи в двусторонней игре в гандбол.Контроль изученных приемов игры.	2	
Тема 9.2. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении в гандболе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04,08 ПК1.11
	1. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении в гандболе. 2.Закрепление техники броска мяча по воротам в движении и игры вратаря в гандболе. 3.Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол		
	В том числе практических занятий		
Тема 9.3. Закрепление техники и тактики игры в гандболе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04,08
	1. Закрепление основных технических и тактических схем игры в нападении. 2. Контроль правил судейства в гандболе.		
	В том числе практических занятий		
Тема 9.4. Оценка результатов освоения раздела	Практические занятия №35. Закрепление техники и тактики игры в нападении в гандболе.	2	ОК 04,08
	Содержание учебного материала		
«Гандбол».	Контроль изученных приемов игры: - броски по воротам с места; - игра вратаря.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №36. Контроль точности броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. Итоговое занятие. Зачет.	2	

4 сем Раздел 10. Волейбол (обучение технике игры в волейбол).		14	
Тема 10.1. Обучение технике стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Обучение технике стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. 2. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе 3. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе. 4. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 37. Обучение технике стоек, перемещений в волейболе. Практические занятия № 38 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
Тема 10.2. Обучение технике нижней прямой подачи и приёму в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе. 2. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 39. Обучение технике нижней прямой подачи и приёма в волейболе.	2	
Тема 10.3. Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Обучение технике одиночного блокирования. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 40. Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	2	
Тема 10.4.	Содержание учебного материала		ОК 04,08

Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».	1. Оценить качество выполнения технических элементов: - передача мяча над собой двумя руками сверху; - передача мяча в парах; - нижняя прямая подача.		ПК2.5
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 41. Контроль техники передач мяча над собой, в парах, Практические занятия №42 Контроль техники передач мяча в нижней прямой подачи в волейболе	2	
Раздел 11. Волейбол (закрепление техники и тактики игры в волейбол).		16	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
Тема 11.1. Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками в волейболе.	Содержание учебного материала		
	1. Закрепление техники стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. 2. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №43. Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Практические занятия №44 Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом	2 2	
Тема 11.2. Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Закрепление техники нижней прямой подачи в волейболе. 2. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №45. Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе. Практические занятия №46. Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе	2 2	
Тема 11.3.	Содержание учебного материала		ОК 04,08

Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	1.Закрепление техники прямого нападающего удара в волейболе. 2.Закрепление техники одиночного блокирования в волейболе. 3.Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	Практические занятия №47. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.	2	
	Практические занятия №48 Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	2	
Тема 11.4. Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	Оценить качество выполнения технических элементов: - передача мяча над собой двумя руками сверху; - передача мяча в парах; - нижняя прямая подача		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №49. передача мяча над собой двумя руками сверху техники передачи мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи волейболе.	2 2	
Раздел 12. Оценка уровня физического развития (методика подготовки к туристическому походу, организация проведения закаляющих процедур).		4	
Тема 12.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. 2. Последовательность заполнения рюкзака. Продукты питания. 3. Установка и укладка палатки. 4. Режим передвижения на местности. 5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №50. Методика подготовки к туристическому походу.	2	
Тема 12.2.	Содержание учебного материала		

Организация и методика проведения закаливающих процедур.	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2. Общие и специальные закаливающие мероприятия. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий.		07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе промежуточная аттестация	2	
	Практические занятия №51. Изучение методики проведения закаливающих процедур.	2	
Раздел 13. Лыжная подготовка (закрепление техники передвижения на лыжах).		8	
Тема 13.1.	Содержание учебного материала		ОК 04,08.12
Закрепление техники попеременного двушажного хода, подъёма и спуска на лыжах.	1. Закрепление техники попеременного двушажного хода на лыжах. 2. Закрепление техники подъёма «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке» на лыжах. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.		ПК1.11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №52. Закрепление техники попеременного двушажного хода, подъёма способами: «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.	2	
Тема 13.2. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5
	1. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств лыжника. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №53. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах. Контроль техники: одновременных ходов на лыжах; - поворота «переступанием», «плугом» на лыжах.	2	
Итоговое занятие. Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков.

Тренажерный зал

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной

3.2.1. Основные печатные и электронные издания.

Основная литература

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания
1.	Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. . - Москва : Юрайт, 2022.
2.	Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания / Т. А. Болманенкова. - Москва : Директ-Медиа, 2020.

Дополнительная литература

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания
1.	Коровин С.С, Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся / С.С, Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2021.
2.	Епифанов, В. А Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

1. Электронная библиотека Лань

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i> 3.1- алгоритмы выполнения работ, 3.2.- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, 3.3-. правила экологической безопасности, 3.4- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, 3.5.- критерии безопасных условий для оказания первой помощи, 3.6-требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях,</p>	<p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i> У1- анализировать задачу определять этапы решения задачи, искать информацию, необходимую для решения задачи, У2-организовывать работу коллектива и команды ,взаимодействовать с коллегами, У3– соблюдать нормы экологической безопасности, У4– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У5– оценивать состояние пострадавшего и условия для оказания первой помощи, У6-; соблюдать правила санитарно–гигиенического</p>	<p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>	<p>- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<p>режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, У7– соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.</p>		
---	--	--