

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖИМЕНИ
Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААҢАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ
КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 31.02.06 Стоматология профилактическая
на базе среднего общего образования

Улан-Удэ, 2025 г.

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
«Стоматология ортопедическая»
Протокол № 9
от 06 06 2025 г.

«Согласовано»
Зам. директора ОУ
Н.Б.Дырдуева
« » 2025 г.

Зав. ЦМК Баженова
В.А.Баженова

«Согласовано»
Ст. методист
Е.Д.Югдурова
« » 2025 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 22.05.2025 г. Александрова С.В. (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу
С.В. Югдурова Е.Д.
(подпись эксперта) (расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании методического совета
Протокол № 6 от «27» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 6 июля 2022 г. N 530 с учетом содержания проекта Примерной образовательной программы Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Медицинский колледж № 3"

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик:

Насакдоржиева Цыпелма Владимировна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 6 июля 2022 г. N 530 с учетом Примерной образовательной программы.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическая культура в образовательном учреждении решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.
4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Учебные занятия (практические, теоретические) являются основной формой физического образования и ведутся в соответствии с учебным планом. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия. Индивидуальные занятия студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из практического раздела. Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно-обоснованных зачетных нормах и требованиях. В содержание занятий входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры.

В образовательную деятельность включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов, которые определяют их социальную деятельность и содействуют формированию общих компетенций (ОК), достижению личностных результатов (ЛР).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.06 Стоматология профилактическая.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по профилю специальности или направлению деятельности (в программах повышения квалификации, в профессиональной подготовке и переподготовки кадров).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

а. общих 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;

б. для достижения следующих личностных результатов:

ЛР.7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других

людей

ЛР.9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 124 часа, в том числе часов теоретических – 10.

1.5 Вид промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет

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	124
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	114
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

СГ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов (вар часть, часов) в т. ч. в форме практической подготовки, часов	Коды ПК, ОК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	1 год обучения		46	
Раздел 1.	Физическая культура и формирование здорового образа жизни		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1		2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	1	. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
Раздел 2		Легкая атлетика.	32	
Тема 2.1 Техника безопасности и на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала практических занятий		6	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	2	Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.		
	3	Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу.		
	4	Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	5	Развитие скоростных качеств и прыгучести. Основы техники прыжка в длину с места.	6	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14
	6	Основы техники прыжка в длину с разбега.		

	7	Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК4, ОК 8
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	8	Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости 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.	6	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	9	Выполнение специальных беговых упражнений для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		
	10	Бег на средние дистанции. Тренировочный бег 400 м.		
Тема 2.4. Спортивная ходьба	11	Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	6	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	12	Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.		
	13	Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.		
Тема 2.5. Развитие общей выносливости	14	Выполнение специальных прыжковых упражнений.	6	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР ОК4, ОК 8 14
	15	Развитие общей выносливости.		
	16	Бег на 100 м.		
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	17	Выполнение теста по развитию общей выносливости, упражнения ОФП. Выполнение теста, бег на 800 м. Выполнение теста, бег на 1-2 км.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Раздел 3.		Формирование значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	12	
Тема 3.1. Развитие общей выносливости		Содержание учебного материала теоретического занятия 2		
	18	Средства и методы направленного формирования значимых двигательных навыков для развития общей выносливости.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
		Содержание учебного материала практических занятий		
	19	Отработка техники высокого и низкого стартов.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР

				10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	20	Выполнение теста, челночный бег 3*10м.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	21	Выполнение теста, бег на 300м.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	22	Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	23	Сдача норм в прыжках длину с места.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
		2 год обучения	68	
Раздел 4.		Волейбол	36	
Тема 4.1. Техника безопасн остина занятиях по волейбол у Стойка игрока и перемеще ния по волейболь ной площадке	24	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 3 Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
		Содержание учебного материала практических занятий		
	25	Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8

	26	Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	27	Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	28	Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.3 Нижняя прямая и боковая подачи мяча	29	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.4 Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	30	Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	31	Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.5 Техника игры в защите и нападении	32	Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	33	Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР

				10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	34	Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.6 Основы методики судейства	35	Отработка навыков судейства в волейболе.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.7. Техника приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	36	Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу)	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.8. Контроль выполнения нормативов по волейболу: техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	37	Контроль выполнения нормативов по волейболу: техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.9. Совершенств ование техники нижней передачи мяча в парах	38	Совершенствование техники нижней, верхней передачи мяча в парах.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 4.10. Контроль выполнения нормативов по волейболу: совершенство вание	39	Сдача контрольных нормативов в выполнении нижней передачи в парах	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8

техники нижней передачи мяча в парах.				
Тема 4.11. Контроль выполнения нормативов по волейболу	40	Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи мяча в парах.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	41	Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Раздел 5		Баскетбол	32	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	42	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 4 Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 5.2 Перемещения по площадке. Ведение мяча.	43	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	44	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо с	45	Отработка техники передачи и ловли мяча от плеча, груди, из-за головы.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14

места и в движении	46	Отработка техники ведения и бросков с точек	2	ОК4, ОК 8 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	47	Техника выполнения штрафных бросков.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 5.4 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	48	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	49	Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 5.5. Техника игры в защите и нападении	50	Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	51	Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	52	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 5.6. Индивидуаль	53	Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР

ные действия в нападении и защите		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	54	Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	55	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Тема 5.7. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	56	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	57	Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
Раздел 6		Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	12	
		Содержание учебного материала Теоретическое занятие 5		
	58	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	59	Техника освоения спортивных инвентарей: фитбол (гимнастический мяч), силовая лента, лента-эспандер, степ-платформы и баланс-платформы.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14

				ОК4, ОК 8
	60	Техника освоения дыхательной гимнастики	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	61	Программа тренировок дыхательной гимнастики. Применение дыхательной гимнастики в работе.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
	62	Дифференцированный зачет	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14 ОК4, ОК 8
		Всего	124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Обручи
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи волейбольные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А.Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А.Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

Дополнительные источники:

1.Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5.

2.Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы, виды и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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 данной специальности.	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий
Знать: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная Виды контроля: текущий, рубежный, итоговый Методы контроля: устный опрос, тестовый контроль по разделам курса

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники (курс, группа, члены кружка, секции, проектная команда и т.п.)	Место проведения	Ответственный	Коды ЛР
сентябрь	День здоровья Эссе на тему: «Физическая культура и спорт в семье»	1-2 курс		Преподаватель и ФК	ЛР 4, ЛР 1, ЛР 9
ноябрь	Турнир по волейболу	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватель и ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
февраль	Полоса препятствия «Защитники в деле»	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватель и ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
март	Турнир по дартсу	1 курс	Спортивный зал	Преподаватель и ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
апрель	Сдача норм ГТО Сообщение «Готовь труд и оборону» (ГТО)»	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватель и ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
май	Соревнования по упражнениям ОФП	1 курс	Спортивный зал	Преподаватель и ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
июнь	Дискуссия на тему: «Моё представление о здоровом образе жизни».	2 курс	Спортивный зал	Преподаватель и ФК	ЛР 4, ЛР 1, ЛР 9

