

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

_____ Ф.А. Нехай

_____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
31.02.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2023

Рассмотрена
на заседании
ПК Физическая культура

Протокол № 12
от « 15 » 08 2023 г
Председатель Т.А. Гришко
« 15 » 08 2023 г

Рабочая программа
учебной дисциплины Физическая
культура разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности СПОЗ1.02.01 Лечебное
дело, утвержденного Приказом
Минпросвещения России от 4 июля 2022
года № 526, зарегистрированного в
Министерстве юстиции Российской
Федерации 05.08.2022 № 69542,
учебного плана ККБМК, с учетом
примерной программы (приказ ФГБОУ
ДПО ИРПО № _____ от _____),
рабочей программы воспитания ККБМК
2023 года по специальности 31.02.01
Лечебное дело на базе среднего общего
образования

Заместитель директора
по учебной работе
И.В. Ротаренко
« 15 » 08 2023 г

Организация-разработчик: ГБПОУ «Краснодарский краевой
базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения
Краснодарского края

Разработчики:

Т.А. Гришко, преподаватель физической культуры, высшая
квалификационная категория.

А.П. Шабельный, преподаватель физической культуры, первая
квалификационная категория.

Ю.В. Сумарокова, преподаватель физической культуры, первая
квалификационная категория.

Рецензенты:

1. В.С. Матвеев, доцент кафедры физического воспитания и спорта
КубГТУ, кандидат педагогических наук.

2. Н.Н. Панжинская, начальник отдела по методической работе,
преподаватель высшей квалификационной категории.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.08.2022 № 69542, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № ____ от ____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 168 академических часов включающих 158 часов аудиторного времени в форме практических занятий и 10 часов – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения.

Доцент кафедры физического воспитания
и спорта КубГТУ,
кандидат педагогических наук

Матвеев Валентин Сергеевич



Матвеев В.С.

Подпись _____
Инициалы и фамилия _____
Дата _____

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. № 526, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.08.2022 № 69542, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № ____ от ____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 168 академических часов включающих 158 часов аудиторного времени в форме практических занятий и 10 часов – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 31.02.01 Лечебное дело, очная форма обучения.

Начальник отдела
по методической работе ККБМК,
преподаватель высшей
квалификационной категории

Н.Н. Панжинская



СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.08.2022 № 69542, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № _____от _____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 31.02.01 Лечебное дело на базе среднего общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 168 часов, включающих 158 часов аудиторного времени в форме практических занятий и 10 часов – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций.

При изучении физической культуры особое значение имеет формирование и развитие ОК: ОК 04, ОК 08 и соответствующих им умений и знаний:

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

умения:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

знания:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности.

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

умения:

- 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 31.02.01 Лечебное дело.

знания:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен достичь следующих *личностных результатов* в соответствии с рабочей программой воспитания ККБМК для специальности 31.02.01 Лечебное дело 2024 года:

ЛР 1-ЛР 12.

В процессе освоения рабочей программы предусмотрена промежуточная аттестация:

- 1 курс 1 семестр – зачет;
- 1 курс 2 семестр – зачет;
- 2 курс 3 семестр – зачет;
- 2 курс 4 семестр – зачет;
- 3 курс 5 семестр – зачет;
- 3 курс 6 семестр – дифференцированный зачет.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 04, ОК 08; ЛР 1-ЛР 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|--------------------------------|---|--|
| ОК 04 ОК 08 ЛР 1- ЛР 12. | 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 результате освоения учебной дисциплины студент должен достичь следующих **личностных результатов** в соответствии с рабочей программой воспитания для специальности 31.02.01 Лечебное дело 2024 года:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен.

Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

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 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

ЛР 9. Сознающий ценность 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.

ЛР 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

ЛР 12 .Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

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 | 168 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 156 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 156 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (проводится на последнем практическом занятии на 3 курсе, 6 семестре). | 2 |

Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ. | | 4/- | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала. | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Теоретическое занятие №1. Здоровый образ жизни.</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия.</p> <p>Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья.</p> | 2 | |
| | <p>Теоретическое занятие № 2.Регуляция работоспособности.</p> <p>Валеологическая компетенция.</p> <p>Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.</p> | 2 | |
| | В том числе практических занятий. | - | |

| | | | |
|---|---|--------------|--------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 32/32 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | ОК 08 |
| | Практические занятия № 1. Биомеханические основы техники бега, спортивной ходьбы. | 2 | ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения. | 2 | |
| | Практическое занятие № 3. Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. | 2 | ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. | 2 | |
| | Практическое занятие № 6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. | 2 | |
| | Практическое занятие № 8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночный бег. | 2 | |
| | Практическое занятие № 11. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночный бег. | 2 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночный бег. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 2.5. | Содержание учебного материала. | 8 | ОК 04 |

| | | | |
|---|--|--------------|--------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. | В том числе практических занятий. | 8 | ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов в беге. | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» бег на выносливость. | 2 | |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость. | 2 | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Раздел 3. Волейбол. | | 38/38 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП). | Содержание учебного материала. | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 4 | |
| | Практическое занятие № 17. Волейбол. Выполнение перемещения по зонам площадки. | 2 | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала. | 4 | ОК 04 |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------------|
| Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. | В том числе практических занятий. | 4 | ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Практическое занятие № 19. Выполнение приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. | 2 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 21. Выполнение нижней прямой и боковой подачи. | 2 | |
| | Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений ОФП. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 24. Выполнение верхней прямой подачи. | 2 | |
| | Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 | |
| | Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений ОФП. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|------------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 27. Отработка тактики в защите и нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие № 28. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 29. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства. | Содержание учебного материала. | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 4 | |
| | Практическое занятие № 30. Отработка навыков судейства в волейболе. | 2 | |
| | Практическое занятие № 31. Отработка навыков судейства в волейболе. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу. | Содержание учебного материала. | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 8 | |
| | Практическое занятие № 32. Выполнение передачи мяча в парах. | 2 | |
| | Практическое занятие № 33. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 2 | |
| | Практическое занятие № 34. Игра по правилам. | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| | Практическое занятие № 35. Игра по правилам. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Раздел 4. Баскетбол. | | 42/42 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП. | Содержание учебного материала. | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 8 | |
| | Практическое занятие № 36. Баскетбол. Выполнение стойки игрока, перемещений, остановки, поворотов. | 2 | |
| | Практическое занятие № 37. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 | |
| | Практическое занятие № 38. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 | |
| | Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений по ОФП. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 40. Освоения тактики передач мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых, координационных способностей. | 2 | |
| | Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. | Содержание учебного материала. | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 8 | |
| | Практическое занятие № 43. Освоение тактики ведения мяча, бросков в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. | 2 | |
| | Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 | |
| | Практическое занятие № 45. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 | |
| | Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 47. Отработка техники штрафных бросков. ОФП. | 2 | |
| | Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. | 2 | |
| | Практическое занятие № 49. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | Содержание учебного материала. | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 8 | |
| | Практическое занятие № 50. Освоение тактики игры в защите и нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие № 51. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | |
| | Практическое занятие № 52. Игра по правилам. | 2 | |
| | Практическое занятие № 53. Игра по правилам. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие №54. Практика в судействе соревнований по баскетболу. | 2 | |
| | Практическое занятие №55. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо. | 2 | |
| | Практическое занятие № 56. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная «дорожка». | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| | | | |

| | | | |
|---|--|--------------|--------------|
| Раздел 5. Гимнастика. | | 16/12 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы. | Содержание учебного материала. | 2 | ОК 04 |
| | В том числе практических занятий. | 2 | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 57. Гимнастика. Отработка строевых приёмов. | 2 | ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала. | 2 | ОК 04 |
| | В том числе практических занятий. | 2 | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 58. Отработка техники акробатических упражнений. | 2 | ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. | Содержание учебного материала. | 2 | ОК 04 |
| | Теоретическое занятие №3. Брусья. Гиревой спорт (юноши). <i>Содержание учебного материала:</i> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. | 1 | ОК 08 |
| | В том числе практических занятий. | 1 | ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Практическое занятие № 59. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. | 1 | |

| | | | |
|---|---|----------------|------------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП. | Содержание учебного материала. | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Теоретическое занятие № 4. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки). | 1 | |
| | В том числе практических занятий. | 1 | |
| | Практическое занятие № 60. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала. | 8 (2+6) | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | Теоретическое занятие № 5. Комплекс ОРУ. <i>Содержание учебного материала:</i> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | 2 | |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 61. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. | 2 | |
| | Практическое занятие № 62. Контроль комбинации на бревне, | 2 | |

| | | | |
|--|--|--------------|--------------------------------|
| | бруснях. | | |
| | Практическое занятие № 63. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика. | | 26/26 | ОК 04 |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. | Содержание учебного материала. | 4 | ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 4 | |
| | Практическое занятие № 64. Освоение игровой стойки, основных ударов в бадминтоне. | 2 | |
| | Практическое занятие № 65. Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса. | 1 | |
| | Практическое занятие № 66. Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной гимнастики. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 6.2. Подачи. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 67. Отработка подач. | 2 | |
| | Практическое занятие № 68. Отработка подач. | 2 | |
| | Практическое занятие № 69. Отработка подач. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |

| | | | |
|---|--|-------------|--|
| Тема 6.3. Нападающий удар. | Содержание учебного материала. | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 6 | |
| | Практическое занятие № 70. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 2 | |
| | Практическое занятие № 71. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 2 | |
| | Практическое занятие № 72. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону. | Содержание учебного материала. | 10 | ОК 04 ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий. | 10 | |
| | Практическое занятие № 73. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 | |
| | Практическое занятие № 74. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 | |
| | Практическое занятие № 75. Контроль техники подач, ударов справа, слева. | 2 | |
| | Практическое занятие № 76. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 | |
| | Практическое занятие № 77. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Раздел 7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | | 10/8 | |

| | | | |
|--|---|-----------------|-----------------------|
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | Содержание учебного материала. | 10 (2+8) | ОК 04 |
| | Теоретическое занятие №6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. <i>Содержание учебного материала:</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 | ОК 08 ЛР 1 – ЛР 12 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 78. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-------------------------|--|
| | Практическое занятие № 79. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | |
| | Практическое занятие № 80. Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 | |
| | Практическое занятие № 81. Дифференцированный зачет. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | - | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета на последнем практическом занятии № 81. | | | |
| Всего | | 168 (10+158) | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный зал: 9х18 с раздевалками, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки спортивные, канат спортивный, мячи (разные), гантели 0,5, 1,0, 1,5 кг, гири 16, 24,32 кг, гранаты для метания 0,5, 0,7 кг, секундомеры, мыты страховочные, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, свисток, обручи гимнастические, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная и др.

Открытый стадион широкого профиля: с элементами полосы препятствий, турники, линейка складная для измерения прыжков в длину.

Стрелковый тир (электронный).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15-е изд., стер. - М.: "Академия", 2015. - 176 с.

Дополнительные источники

ЭБС (электронная библиотека)

1.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. - М: ГЭОТАР-Медиа, 2019.

2.Андрюхина, Т. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|---|
| <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Написание рефератов.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> |
| <p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | |
| <p>Личностные результаты ЛР</p> | <p>Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся</p> | <p>Методы оценки</p> |
| <p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий</p> | <p>-демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>-оценка собственного продвижения, личностного развития;</p> <p>-положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</p> <p>-ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к</p> | <p>Для оценки достижения личностных результатов используется портфолио студента, которое включает в себя: характеристику, грамоты, сертификаты, дипломы, распоряжения, приказы об участии в конкурсах, фестивалях, олимпиадах, спартакиадах, спортивных соревнованиях,</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p> <p>ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> <p>Принимающий роль</p> | <p>профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -проявление высокопрофессиональной трудовой активности; -участие в исследовательской и проектной работе; -участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; -соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практики; ~ конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе; ~ демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; ~ готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; | <p>военно-спортивных мероприятиях, донорском и волонтерском движении и т.д.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| <p>избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p> <p>ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости.</p> <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.</p> <p>Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением.</p> <p>Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения</p> | <ul style="list-style-type: none"> -сформированность гражданской позиции; -участие в волонтерском движении; -проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; -проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; -отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; -отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; -участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; -добровольческие инициативы по поддержке ветеранов, инвалидов и престарелых граждан; -проявление | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.</p> <p>ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни</p> <p>Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений.</p> <p>Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада</p> | <p>экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>-демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p> <p>-демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;</p> <p>-проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p> <p>-участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</p> <p>-проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p>Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству.</p> <p>Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом,</p> | <p>социально-экономической действительности.</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.</p> <p>ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.</p> <p>ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.</p> <p>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.</p> <p>ЛР 8. Проявляющий и</p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.</p> <p>ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий</p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p> <p>ЛР 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p> опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них. </p> <p> ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном </p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.</p> <p>ЛР 12. Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p> | | |
|--|--|--|

Тематический план

1 курс, 1 семестр

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Здоровый образ жизни. | 2 |
| 2. | Регуляция работоспособности. Валеологическая компетенция. | 2 |
| | Итого: | 4 |

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Биомеханические основы техники бега, спортивной ходьбы. | 2 |
| 2. | Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения. | 2 |
| 3. | Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | 2 |
| 4. | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. | 2 |
| 5. | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. | 2 |
| 6. | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. | 2 |
| 7. | Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. | 2 |
| 8. | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. | 2 |
| 9. | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. | 2 |
| 10. | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночный бег. | 2 |
| 11. | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночный бег. | 2 |
| 12. | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночный бег. | 2 |
| 13. | Выполнение контрольных нормативов в беге. | 2 |
| 14. | Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с места, с разбега методом «согнув ноги», бег на выносливость. | 2 |
| 15. | Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость. | 2 |
| | Итого: | 30 |

1 курс, 2 семестр

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость. | 2 |
| 2. | Волейбол. Выполнение перемещения по зонам площадки. | 2 |
| 3. | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОПФ. | 2 |
| 4. | Выполнение приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 2 |
| 5. | Выполнение комплекса упражнений по ОПФ. | 2 |
| 6. | Выполнение нижней прямой и боковой подачи. | 2 |
| 7. | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 |
| 8. | Выполнение упражнений ОПФ. | |
| 9. | Выполнение верхней прямой подачи. | 2 |
| 10. | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 |
| 11. | Выполнение упражнений ОПФ. | 2 |
| 12. | Отработка тактики в защите и нападении. | 2 |
| 13. | Отработка тактики игры, выполнение приемов передачи мяча. | |
| 14. | Отработка тактики игры, выполнение приемов передачи мяча. | 2 |
| 15. | Отработка навыков судейства в волейболе. | |
| 16. | Отработка навыков судейства в волейболе. | 2 |
| 17. | Выполнение передачи мяча в парах. | 2 |
| 18. | Игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 19. | Игра по правилам. | 2 |
| 20. | Игра по правилам. | 2 |
| | Итого: | 40 |

2 курс, 3 семестр

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Баскетбол. Выполнение стойки игрока, перемещений, остановки, повороты. ОПФ. | 2 |
| 2. | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 |
| 3. | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 |
| 4. | Выполнение упражнений по ОФП. | 2 |
| 5. | Освоение тактики передач мяча. | 2 |
| 6. | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых, координационных способностей. | 2 |
| 7. | Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 |
| 8. | Освоение тактики ведения мяча, бросков в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. | 2 |
| 9. | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 |
| 10. | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 |
| 11. | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 |
| 12. | Отработка техники штрафных бросков. ОФП. | 2 |
| | Итого: | 24 |

2 курс, 4 семестр

Теоретические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Брусья. Гиревой спорт (юноши). | 1 |
| 2. | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки). | 1 |
| | Итого: | 2 |

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. | 2 |
| 2. | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. | 2 |
| 3. | Освоение тактики игры в защите и нападении. | 2 |
| 4. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 2 |
| 5. | Игра по правилам. | 2 |
| 6. | Игра по правилам. | 2 |
| 7. | Практика в судействе соревнований по баскетболу. | 2 |
| 8. | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо. | 2 |
| 9. | Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам; баскетбольная «дорожка». | 2 |
| 10. | Гимнастика. Отработка строевых приемов. | 2 |
| 11. | Отработка техники акробатических упражнений. | 2 |
| 12. | Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). | 1 |
| 13. | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). | 1 |
| | Итого: | 24 |

3 курс, 5 семестр

Теоретические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---------------|-----------------|
| 1. | Комплекс ОРУ. | 2 |
| | Итого: | 2 |

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. | 2 |
| 2. | Контроль комбинации на бревне, брусьях. | 2 |
| 3. | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП. | 2 |
| 4. | Освоение игровой стойки, основных ударов в бадминтоне. | 2 |
| 5. | Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса. | 1 |
| 6. | Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики. | 1 |
| 7. | Отработка подач. | 2 |
| 8. | Отработка подач. | 2 |
| 9. | Отработка подач. | 2 |
| 10. | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 2 |
| 11. | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 2 |
| 12. | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 2 |
| | Итого: | 22 |

3 курс, 6 семестр

Теоретические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | 2 |
| | Итого: | 2 |

Практические занятия

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 |
| 2. | Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 |
| 3. | Контроль техники подач, ударов справа, слева. | 2 |
| 4. | Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 |
| 5. | Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 |
| 6. | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 |
| 7. | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 |
| 8. | Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 |
| 9. | Дифференцированный зачет. | 2 |
| | Итого: | 18 |