

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СКАМК»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СКАМК»

 З.Р. Кочкарова

«15» мая 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

г. Ставрополь, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 509.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский академический многопрофильный колледж», город Ставрополь.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

В результате освоения программы дисциплины ОП.02 Конституционное право обучающийся должен обладать общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
В том числе:	
лекционные занятия	не предусмотрено
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Форма итоговой аттестации – дифференцированный зачет	

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Семестр изучения
Раздел 1. Введение		3	1
Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже. Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже. Характеристика разделов программы по предмету. Требования к зачету по физической культуре. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		64	2
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	Содержание учебного материала Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. Заполнение рабочей тетради.	4	
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет.	16	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	Содержание учебного материала Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта.	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на	Содержание учебного материала Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка.	2	2

отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Содержание учебного материала Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 2.7. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10x10м или 5x18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». Заполнение рабочей тетради.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		134	2
Раздел 3.1. Волейбол		60	2
Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	Содержание учебного материала Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. Оценка технического уровня игроков.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	Содержание учебного материала Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.3. Прием-передача мяча свер-	Содержание учебного материала С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре.	2	2

ху от стены. (Контрольный норматив).	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	Содержание учебного материала Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	Содержание учебного материала Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены. Показать технику удара по мячу в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	Содержание учебного материала. Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу. Девушки – из 6 попыток 5 в зачет. Юноши из 5 – 5 в зачет.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.10. Техника	Содержание учебного материала	2	2

выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	Понятие нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	Содержание учебного материала Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	Содержание учебного материала Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). Применение полученных навыков в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив) Применение полученных навыков в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры.	Содержание учебного материала Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	

Действия судей.	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.		
Раздел 3.2. Баскетбол		74	2
Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.	Содержание учебного материала Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	Содержание учебного материала Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	Содержание учебного материала Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодей-	Содержание учебного материала. Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2	2

ствии игроков. Техника ведения мяча.	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	Содержание учебного материала Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	4	
Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	Содержание учебного материала Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	Содержание учебного материала Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	

Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	Содержание учебного материала Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	Содержание учебного материала Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	2	
Раздел 4. Гимнастика		87	2
Раздел 4.1 Гимнастика основная		47	2
Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	1	
Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	Содержание учебного материала Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	Содержание учебного материала Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение	1	

	дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	Содержание учебного материала Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	Содержание учебного материала Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	1	
Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	1	
Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Кон-	Содержание учебного материала Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение	1	

трольный норматив).	дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	Содержание учебного материала Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	Содержание учебного материала Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	Содержание учебного материала Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.	2	
Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика		40	2
Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	Содержание учебного материала Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания	Содержание учебного материала Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	

от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	Содержание учебного материала Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	Содержание учебного материала Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	Содержание учебного материала Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.8. Упражнения на развитие	Содержание учебного материала Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на	2	2

скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		40	2
Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП.	Содержание учебного материала Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	1	
Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.	Содержание учебного материала Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	1	
Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	Содержание учебного материала Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	1	

Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии.	Содержание учебного материала Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	1	
Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	Содержание учебного материала Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	Содержание учебного материала Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.	Содержание учебного материала Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	Содержание учебного материала Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.	Содержание учебного материала Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка	Содержание учебного материала Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).	2	2

палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе.	Содержание учебного материала Оказание первой медицинской помощи в походе.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	2	
Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка		12	2
Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	Содержание учебного материала Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	Содержание учебного материала Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради.	2	
Дифференцированный зачет			
Всего:		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие объекты:

Спортивный зал

штанга – 2 шт., гири– 2 шт., эспандеры– 2 шт., упоры для отжимания– 2 шт., тренажеры– 2 шт., брусья гимнастические -2шт., бревно гимнастическое – 2шт., козел гимнастический – 1 шт; стол для армрестлинга – 1 шт., турники настенные – 2 шт., баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи – 10 шт., мячи для метания – 20 шт., волейбольная площадка – 1 шт., сетка волейбольная – 1 шт., баскетбольная площадка – 1 шт., кольца баскетбольные – 2 шт., скакалки – 10 шт., обручи – 10 шт., гимнастические коврики - 10 шт., гимнастические маты – 10 шт., канат для перетягивания - 2 шт. , скамейки – 10 шт. , секундомеры – 2 шт., открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: рабочее место преподавателя, персональный компьютер с подключением к сети «Интернет», телевизор – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Бишаева А.А.], – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. -320 с.
<https://academia-library.ru/catalogue/5401/483973/>

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5517-3 – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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)	Основные показатели оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей. 	<p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития.</p> <p>Демонстрация комплексов физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; - утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы; - для профилактики нарушений осанки. <p>Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель. <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений.</p> <p>Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Разработка плана тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p>Тесты по ППФП.</p> <p>Военно-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Двигательные действия отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; 	<p>Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

<ul style="list-style-type: none">- способы самоконтроля за состоянием здоровья;- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	
--	--