

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Багировна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.03.2023 16:17:31
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735dcd3b1a083a80f62f3fb2

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский
колледж им. Р.П.Аскерханова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУД.07 Физическая культура *(на базе основного общего образования)*

Для специальности: 34.02.01. Сестринское дело
31.02.02 Акушерское дело
31.02.03 Лабораторная диагностика
33.02.01 Фармация

МАХАЧКАЛА 2022

<p>ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА Цикловой методической комиссией преподавателей общественных и общеобразовательных дисциплин №2 Протокол № 10 от 8.06.2022г.</p>	<p>РАЗРАБОТАНА на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. 34.02.01. Сестринское дело. 31.02.02 Акушерское дело. 31.02.03 Лабораторная диагностика. 33.02.01 Фармация.</p>
<p>Председатель цикловой методической комиссии  / И.Г.Ибрагимов/</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе  / И.Г.Исадибирова</p>

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

Составитель:

Д.Ш.Османова - преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК»

Рекомендована Методическим советом ГБПОУ РД «ДБМК»
Протокол № 8 от 22.06.2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2	Структурное содержание учебной дисциплины.....	6
3	Условия реализации учебной программы дисциплины.....	30
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	32

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД. 07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности;

34.02.01. Сестринское дело

31.02.02 Акушерское дело

31.02.03 Лабораторная диагностика

33.02.01 Фармация

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Выпускник, освоивший образовательную программу, по предмету ОУД. 07 Физическая культура, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

Освоение содержания учебной дисциплины предмету ОУД. 07 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты освоения дисциплины.

ЛР 7 - Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.

Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 - Сознательный 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 17 - Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 22 - Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Метапредметные результаты освоения дисциплины:

МР1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР2- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР3- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР4- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР5- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

Предметные результаты освоения дисциплины:

ПР1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3.

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
практические занятия	118
Самостоятельная работа студента (всего)	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной программы ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала. практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы знаний		8	
Тема.1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социально-культурное развитие личности студента.	Содержание практического занятия		ОК 2,3, 6.7,8 ЛР 7, 9, 17, 22
	1.	Физическая культура в структуре профессионального образования.	
	2.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие	
	3.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	
Тема 1.2. Инструктаж по охране труда. Основы здорового образа жизни.	Содержание практического занятия		ОК 2,3, 6.7,8 ЛР 7, 9, 17, 22
	1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	
	2.	Инструктаж по л/а.	
	3.	Активный и пассивный отдых.	
	4.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	
	Самостоятельная работа студентов по разделу 1:		4
	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1.	Содержание практического занятия	2(0/2)	

Бег на короткие дистанции	1.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2.	Обучение низкому старту и стартовому разгону.		
	3.	Старты из различных исходных положений		
	4.	Максимально - быстрый бег на месте (сериями 15-20 сек)		
	5.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 2.2. Низкий старт и стартовое ускорение.	Содержание практического занятия		2(0/2)	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	1.	Обучение и совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	2.	ОРУ на месте и в движении на месте и в движении.		
	3.	Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров.		
	4.	Встречные эстафеты.		
	5.	Бег - 60 метров.		
6.	Влияние бега на сердце			
Тема 2.3. Развитие скоростных способностей	Содержание практического занятия		2(0/2)	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22 МР 1,2,5
	1.	Обучение и совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	2.	ОРУ на месте и в движении на месте Спец. Беговые упражнения		
	3.	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
	4.	Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров.		
	5.	Встречные эстафеты. Бег – 100м		
Тема 2.4. Финиширование в беге на короткие дистанции	Содержание практического занятия			2(0/2)
	1.	Совершенствование финального усилия в беге на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)	2	
	2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)		
	3.	Бег на дистанции 100 м (на результат)		
	4.	Как бег влияет на внешность. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
Тема 2.5. Обучение технике эстафетного бега.	Содержание практического занятия			2(0/2)
	1.	Обучение технике эстафетного бега		
	2.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте и в движении.		
	3.	Старт с эстафетой на этапах.		
	4.	Передача эстафеты в зоне на максимальной скорости.		

	5. Эстафеты с эстафетными палочками. Бег 200м на результат.		
	6. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.		
Тема 2.6 Бег на средние дистанции.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Специальные беговые упражнения.		
	3. Обучить технике бега по прямой: многократный бег с ускорением на различных отрезках(60-100м)		
	4. Обучить технике бега по повороту: бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		
	5. Бег на дистанцию 400м (дев) 800м (юноши)		
	6. Влияние физических упражнений на умственное развитие.		
Тема 2.7 Обучение прыжку в длину с разбега, способом «Согнув ноги» Развитие координационных способностей.	Содержание практического занятия	2(0/2)	3
	1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Обучить технике отталкивания: а) - Прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу. б) - Прыжки в длину с доставанием коленом маховой ноги предмета. в) - Прыжки в шаге через планку высотой 40-60 см с трех беговых шагов. г) - Прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановки ноги на место отталкивания.		
	3. Прыжки в длину с короткого и длинного разбега.		
	4. ОФП. Специальные прыжковые упражнения		
Тема 2.8 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Медленный бег с изменением направления по сигналу.		
	3. Прыжок в длину с разбега – на результат.		
	4. Эстафеты.		
	5. Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат		
	6. Прыжки со скакалкой - польза и рекомендации.		
Тема 2.9 Прыжок в длину с разбега на результат.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Медленный бег с изменением направления по сигналу.		

	3. Прыжок в длину с разбега – на результат. Эстафеты.		
	4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		
Тема 2.10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. ОРУ на месте и в движении. Спец. прыжковые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
	3. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжок в длину с места на результат.		
	Самостоятельная работа студентов по разделу 2:	20	
	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Овладение техникой бега на короткие, средние дистанции. Овладение техникой прыжков с места и с разбега. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.		
Раздел 3. Волейбол		32	
Тема 3.1 «Правила игры волейбол» Стойки, и передвижения в волейболе. Прием и передача мяча.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. Инструктаж по технике безопасности по волейболу.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
	4. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.		
	5. Передача мяча над собой.		
	6. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		
	7. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.		
	8. Эстафеты с мячом. Игровые упражнения		
	9. Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Тема 3.2 Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения, из освоенных элементов техники перемещений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; передача мяча через сетку		
	3. Прием и передача мяча «снизу» двумя руками: в парах с набрасыванием партнеру;		

	у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах.		MP 1,2,5
	4. Пионербол.		
Тема 3.3 Прием мяча после подачи.	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.		OK2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22 MP 1,2,5
	2. Специальные беговые упражнения.		
	3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
	4. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		
	5. Групповые упражнения с подачей через сетку.		
	6. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.		
Тема 3.4 Нижняя прямая подача	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		OK2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22 MP 1,2,5
	2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.		
	3. Обучение и совершенствование нижней прямой подачи мяча.		
	4. Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м.		
	5. Подвижная игра «Подай и попади»		
Тема 3.5 Нападающий удар	Содержание практического занятия	2(0/2)	3
	1. ОРУ для мышц плечевого пояса. Спец. прыжковые упражнения.		OK2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	3. Обучение нападающему удару; а) Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м или 3 шага б) имитация замаха и удара кисти по мячу в) Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; г) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
	4. Учебная игра с заданием.		
Тема 3.6 Совершенствование техники нападающего удара	Содержание практического занятия	2(0/2)	
	1.ОРУ.		OK2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	3. Обучение нападающему удару; е) Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м или 3		

	шага f) имитация замаха и удара кисти по мячу g) Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; h) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
	4. Учебная игра с заданием.		
Тема 3.7	Содержание практического занятия	2(0/2)	
Тактика игры «Волейбол»	1. Обучение групповым действиям при приеме мяча после подачи: Страховка игрока принимающего подачу и игрока (или слабо принимающего подачу).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Действия при атаке соперника; выстраивание в одну линию для приема мяча; углом вперед (при страховке игроком зоны б)		
	3. Страховка атакующего игрока. Подбор мяча после блокирования.		
	4. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	5. Учебная игра с заданием.		
Тема 3.8	Содержание практического задания	2(0/2)	
Совершенствование игровых навыков.	1. ОРУ на развитие мышц туловища.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Повторение изученного материала.	2. Подача на точность в правую и левую половину площадки.		
	3. Соревнование по подгруппам на большее количество подач подряд без ошибок.		
	4. Учебная игра в три касания.		
	6. Игра 6*6		
	Самостоятельная работа учащихся по третьему разделу.	16	
	1.Разработать комплексы упражнений: утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников и физкультпаузы.		
	2.Занятие спортом в внеурочное время, посещение спортивных секций.		
	3.Участие в спортивных соревнованиях.		
	4.Составление рефератов по теме «спортивные игры».		
Раздел 4. Бадминтон		20	
Тема 4.1	Содержание практического занятия.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Правила игры Бадминтон.	1. История возникновения игры.		
Обучение игровым стойкам и перемещениям.	2. Стойка, хват, удары.		
	3. Подача, приём подачи.		
	4. эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 4.2	Содержание практического занятия	2	
Обучение короткой подаче в	1. Развитие силы рук и плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8.

бадминтоне.	2. Обучение технике удара над головой справа.		ЛР 7, 9, 22
	3. Мягкие удары перед собой, совершенствование владения ракеткой.		
	4. Упражнения в парах		
Тема 4.3 Обучение удару над головой справа.	Содержание практического занятия	2	
	1. Развитие силы рук и плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2. Обучение технике удара над головой справа.		ЛР 7, 9, 22
	3. Мягкие удары перед собой, совершенствование владения ракеткой.		
	4. Упражнения в парах		
Тема 4.4 Основные приемы игры «сверху» в бадминтоне	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ в движении. Развитие силы рук и плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2. Обучение и совершенствование плоского удара и высоко-далекого удара «свеча».		ЛР 7, 9, 22
	3. Удар справа, слева, сверху и снизу. Работа над техникой исполнения.		
	4. Упражнения в парах. Учебная игра.		
Тема 4.5 Обучение приемам игры у сетки.	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2. Эстафеты с элементами бадминтона.		ЛР 7, 9, 22
	3. Обучение приемам игры у сетки: «подставка», «перевод», «откидка», «добивание».		
	4. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа учащихся по четвертому разделу.	10	
	1. Разработать комплекс закаливающих процедур на основе одного из факторов.		
	2. Составить реферат по одному из зимних видов спорта.		
	3. Помощь и участие в проведении спортивных мероприятий.		
Раздел 5. Основы знаний		8	
Тема 5.1 Цели и задачи физического воспитания в медицинских ССУЗах	Содержание практического занятия	2	
	1. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2. Цели и задачи физ. воспитания в медицинских ССУЗах. Зачетные требования и обязанности студентов.		ЛР 7, 9, 22
	3. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.		
	4. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		
Тема 5.2 Методы контроля	Содержание практического задания	2	
	1. Внешние параметры здоровья и физического развития.		ОК2,3,4, 6.7,8.

физического развития и состояния здоровья.	2. Физиологические параметры здоровья.		ЛР 7, 9, 22
	3. Методы контроля внешних и физиологических параметров здоровья		
	4. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.		
	Самостоятельная работа учащихся по пятому разделу .	4	
	1. Разработать комплекс закалывающих процедур на основе одного из факторов. 2. Составить реферат по одному из зимних видов спорта. 3. Помощь и участие в проведении спортивных мероприятий.		
Раздел 6. Гимнастика		40	
Тема 6.1 Основы знаний. Методика составления и проведение утренней гигиенической гимнастики.	Содержание практического задания	2	
	1. Цель и задачи УГГ.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Физиологический механизм действия УГГ на организм человека.		
	3. Структура УГГ. Упражнения общего воздействия; Упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; мышц туловища; мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания		
	4. Правила оформления УГГ. Формы и правила записи упражнений; правила сокращений, термины		
Тема 6.2 Строевые упражнения: Построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания.	Содержание практического задания	2	
	1. Строевые упражнения: построение, повороты направо, налево, кругом.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Перестроения из одной шеренги в 2-3 и обратно.		
	3. Перестроения из одной колонны в 2-3 и обратно.		
	4. Строевой шаг. Повороты в движении, перестроение через центр из одной колонны в 2-3.		
	5. Перестроение в движении по диагонали «змейкой»		
	6. Роль специальных упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		
Тема 6.3 Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Содержание практического занятия	2	
	1. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Упражнения для развития гибкости		
	3. Обучение технике выполнения акробатических упражнений девушки: (Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.) Юноши; Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, колесо.		
	4. . Обучение основным терминам в гимнастике (Стойки, упоры, висы)		

	5. Наклон в глубину в см. (на результат)		
Тема 6.4 Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	Содержание практического занятия 1. Строевые упражнения. Перестроение в движении из одной колонны в 2,3,4 и обратно. 2 ОРУ в виде зарядки. Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. 3. Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках. (дев), стойки на голове, колесо (юноши) 4. Освоение основных терминов в гимнастике (Стойки, упоры, висы) 5. Роль специальных упражнений для профилактики нарушения зрения.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 6.5 Опорный прыжок через «козла»	Содержание практического занятия 1. Строевые упражнения. Закрепление изученного материала. 2. Обучение технике опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь» (дев), способом «согнув ноги» (юноши). Подводящие упражнения для опорного прыжка. 3. Научить преодолевать страх при опорном прыжке. Подводящие упражнения для опорного прыжка. 4. Выполнение акробатических элементов на оценку.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 6.6 Совершенствование техники опорного прыжка.	Содержание практического занятия 1. ОРУ в виде зарядки 2. Комплекс упражнений на осанку у гимнастической стенки 3. Упражнения для укрепления мышц брюшной стенки. 4. Подводящие упражнения для опорного прыжка. Из упора, стоя на «мостике» перед «козлом», 2-3 прыжка на месте и вскок в упор присев. Взмахом рук и толчком ног, соскок с помощью преподавателя. 5. Эстафеты с элементами гимнастики.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 6.7 Развитие скоростно-силовых возможностей.	Содержание практического занятия. 1. Комплекс упражнений для коррекции осанки. 2. Опорный прыжок через «козла» на оценку. 3. Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 6.8 Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы	Содержание практического занятия. 1. Роль силовой гимнастике профессии мед. работника среднего звена. 2. ОРУ на все группы мышц. 3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения «лежа на	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22

брюшного пресса.	спине» и «сидя» с партнером и без него. 4. Удержание позы «планка» от 30 до 60 секунд.		
Тема 6.9 Развитие силовых способностей.	Содержание практического занятия. 1. ОРУ. На все группы мышц. 2. Составление и выполнение упражнений на развитие мышц 3. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. 4. Эстафеты с элементами гимнастики.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 6.10 Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия. 1. ОРУ на все группы мышц. 2. Составление и выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса. 3. Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. на результат. 4. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	Самостоятельная работа учащихся по шестому разделу.	20	
	1. Составление рефератов по своему заболеванию и подбор комплекса физических упражнений по своему заболеванию. 2. Составление индивидуальной программы для развития гибкости. 3. Разучивание подводящих упражнений для освоения акробатических элементов.		
Раздел 7. Баскетбол		36	
Тема 7.1 История развития баскетбола в России и за рубежом. Правила игры Баскетбол.	Содержание практического занятия. 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. 2. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 7.2 Стойки, передвижения, повороты. Ловля и передача мяча.	Содержание практического занятия. 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. 2. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. 3. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 4. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. 5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах а) на	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22

	месте: б) в движении.		
	6. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
Тема 7.3 Ведение б/большого мяча	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ для рук и плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Ловля, ведение и передача мяча.		
	3. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке; а) на месте, б) шагом и бегом по прямой, в) с изменением направления и скорости.		
	Эстафеты с элементами ведения мяча.		
Тема 7.4 Бросок мяча в корзину.	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ для мышц плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Варианты ловли и передачи мяча.		
	3. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	4. Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления.		
	5. Эстафеты с элементами ведения и броска в корзину		
Тема 7.5 Обучение дистанционным броскам с места	Содержание практического занятия	2	
	1. Ведение и передача мяча в парах на месте и в движении.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Выбегание на встречную передачу, остановка и бросок мяча в корзину.		
	3. Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой в корзину после двух шагов.		
	4. Учебная игра.		
Тема 7.6 Тактика свободного нападения	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Ведение мяча, ловля и передача мяча.		
	3. Сочетание приемов; а) ловля мяча двумя руками на месте – ведение мяча на месте – передача; б) : ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой в корзину после двух шагов.		
	Бросок в кольцо после передачи «в отрыв».		
	4. Тактика свободного нападения. Игра «Мяч капитану»		
Тема 7.7 Взаимодействие игроков	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ для мышц плечевого пояса. Специальные беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Ведение и передача мяча в парах на месте и в движении.		

	3. Сочетание приемов; ловля мяча – обводка четырех стоек - -передача – ловля в движении бросок с двух шагов в корзину.		
	4. Взаимодействие игроков в двойках и тройках.		
	5. Выполнение контрольного норматива: ведение-2 шага- бросок в корзину.		
Тема 7.8 Совершенствование взаимодействия игроков	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ для мышц плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		
	3 Передача мяча в тройках на месте и в движении с последующим броском в корзину.		
	4. Бросок мяча в «отрыв», ловля мяча, ведение и бросок в корзину.		
	5. Учебная игра с заданием 5*5		
Тема 7.9 Выбивание и вырывание мяча Нападение быстрым прорывом.	Содержание практического занятия.	2	
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	1. Варианты ведения мяча		
	2. Способы вырывания мяча у соперника.		
	3. Обучение правильному вырыванию и выбиванию мяча у соперника.		
	4. Игра с заданием. 2*2 , 3*3, 4*4.		
	5.Обучение нападению быстрым прорывом под кольцо.		
	6. Учебная игра 3*3.		
	Самостоятельная работа учащихся по седьмому разделу.	18	
	Составление и выполнение комплексов упражнений для развития силы: с сопротивлением собственного веса, с внешним и комбинированным сопротивлением		
	Составление реферата по одному из видов спорта.		
	Работа над развитием собственных скоростно-силовых качеств.		
Раздел 8. Легкая атлетика		52	
Тема 8.1 Бег на короткие дистанции Стартовый разгон.	Содержание практического занятия	2	
	1 Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2.Бег с ускорением 30-60 м.		
	3. Старты из различных положений.		
	4. Бег 100 м на результат		
	4. Встречная эстафета.		
Тема 8.2 Развитие скоростной	Содержание практического занятия	2	
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8.

выносливости.	2. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. 3. Эстафета с элементами челночного бега. 4. Челночный бег 4* 10 м. на результат		ЛР 7, 9, 22
Тема 8.3 Развитие скоростно-силовых способностей.	Содержание практического занятия 1.ОРУ на месте и в движении. 2. Разнообразные прыжки и многоскоки. 3. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). 4. . Бег 200 -400 м на результат.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 8.4 Бег на средние дистанции	Содержание практического занятия. 1 .ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. 3. Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. 4. Переменный бег на отрезках 600 – 800 метров:	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 8.5 Прыжок в высоту, способом «Перешагивание»	Содержание практического материала 1. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. 2. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. 3. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; 4. Подводящие упражнения для прыжка в высоту, способом «Перешагивание» <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение толчковой и маховой ноги. Разбор фаз прыжка; разбег; 2. подготовка к отталкиванию; 3. отталкивание; 4. преодоление планки; 5. приземление. 	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
Тема 8.6 Развитие силовых и координационных способностей	Содержание практического материала. 1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 2.СУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на растяжку мышц ног. 3. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22

	<p>вестибулярный аппарат (упражнения в равновесии сразу после вращений);</p> <p>а) прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы;</p> <p>б) изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений)</p>		
	4.Прыжки в высоту с 5 – 6 шагов разбега – на результат.		
	5. Закаливание и его значение для организма человека.		
Тема 8.7	Содержание практического материала	2	
Метание гранаты	1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2 СУ. Специальные беговые упражнения.		
	3. Обучение технике метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
	4. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность:		
	а) метание с 4 бросковых шагов отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;		
	б) метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»;		
	5.Техника безопасности при метании снарядов.и водой.		
	6.Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом.		
Тема 8.8	Содержание практического материала	2	
Развитие скоростно-силовых качеств.	1.ОРУ. для рук и плечевого пояса в ходьбе.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	Специальные прыжковые и беговые упражнения.		
	2. Многократные выпрыгивания вверх из упора присев и из глубокого приседа. 5 серий по 20 раз.		
	3. Метание гранаты на результат.		
	4. Подвижные игры и игровые упражнения с быстрым бегом.		
Тема 8.9	Содержание практического материала	2	
Обучение технике толкания ядра.	1. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Объяснение и выполнение техники держания снаряда		
	3. Специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом		
	4. Имитация финального усилия по частям и в целом;		
	5.Выполнение упражнений с ядром малым весом;		

	<p>a) выталкивание ядра вперед-вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;</p> <p>b) то же, но с предварительным поворотом туловища направо;</p> <p>c) то же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;</p> <p>d) выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;</p> <p>e) то же, стоя левым боком по направлению метания;</p> <p>f) то же, стоя спиной к направлению толчка.</p>		
	6. Развитие выносливости: Переменный бег на отрезках 1-2 *(200+100); 1 – 2 * (400 + 100м).		
Тема 8.10	Содержание практического материала	2	
Толкание ядра. Развитие скоростно - силовых качеств.	1.ОРУ с теннисным мячом комплекс.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2.Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.		
	3. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		
	4.Толкание ядра на оценку.		
Тема 8.11	Содержание практического занятия	2	
Кроссовая подготовка	1. ОРУ в движении.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. СУ. Специальные беговые упражнения.		
	3. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки		
	4. Толкание ядра на оценку.		
Тема 8.12	Содержание практического занятия	2	
Развитие силовой выносливости	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.. 3. Бег 1000 метров – на результат.		
Тема 8.13	Содержание практического занятия	2	
Совершенствование двигательных качеств	1.Выполнение специальных прыжковых упражнений		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 9, 22
	2. Выполнение специальных беговых упражнений		
	Самостоятельная работа по восьмому разделу	26	

	Составление комплексов упражнений.		
	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО		
	Участие в соревнованиях.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.

гранаты спортивные;

ядра спортивные;

скакалки;

скамейки;

секундомеры;

тренажёры,

гимнастические коврики,

гимнастические маты,

ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;

гранаты спортивные;

ядра спортивные;

скакалки;

скамейки;

секундомеры;

тренажёры,

гимнастические коврики,

гимнастические маты,

ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. —

1. 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. —

2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

3. 2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев
4. [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование).
5. ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>
6. Дополнительная литература:
7. 3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование).
8. ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
- 10.

3.2.2.Дополнительные источники

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Литош Н.Л Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. М.Юрайт 2020
3. Пельменев В.К История физической культуры М.Юрайт 2019
4. Пехлицкий Н.Н., Погодин Г.И. Физическая культура. Примерная программа для средних специальных учебных заведений на базе основного общего образования. М., 2020.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Высшая школа»,2018г.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., Гардарики,2018г.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебн. пособие. М., 2020.
8. Физическая культура спорт. Методические указания для обучающихся специальной медицинской группе. Краснодар КубГАУ 2019г.
9. Беликов Е. М. Лечебная физическая культура студентов: учебно-методическое пособие. – М.: МГУП, 2018.
10. В.Ю. Волков, Л. М. Волкова. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учеб, пособие СПб.2019г.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2019

12. Ю. И. Евсеев. «Физическая культура» [Электронный ресурс] - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2019.
13. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов - Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2018. 306 с.
14. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений. Саратов: Вузовское образование, 2019.
15. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
16. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
17. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос, текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2. Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Компетенции ФГОС СПО:	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в

ситуациях.	форме зачёта.
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачёта.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачёта.