

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 09:55:26
Уникальный программный ключ:
371b5d585609d371f5d6501a085a806215b2

Министерство Здравоохранения Республики Дагестан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова» (ГБПОУ РД «ДБМК»)

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
протокол N 1 от 31.08.2023

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
преподавателей общественных
и общеобразовательных дисциплин
протокол N 1 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
31.02.01 Лечебное дело

Квалификация:
фельдшер

Рабочая программа СГ-04 Физическая культура разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности
-31.02.01 Лечебное дело
утвержденного приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71763)
31.02.01 Лечебное дело в соответствии с рабочим учебным планом по специальностям.

Организация-разработчик:

– ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

Разработчики:

Ибрагимов И.Г. – председатель ЦМК общественных и образовательных дисциплин №2, к.и.н., доцент, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

Османова Д. Ш. – руководитель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК», преподаватель первой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Место предмета в структуре основной образовательной программы:.....	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	22
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	22
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 Физическая культура.

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

СГ.04 Физическая культура, принадлежит социально-гуманитарному циклу, в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение дисциплины должно способствовать формированию:

общих компетенций:

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8.	- 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 профессии (специальности).	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость	154
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Практические занятия	140
Самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ-04 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел.1 Легкая атлетика		16(0/14/2)	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	2	
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2.Обучение технике бега на короткие дистанции. 3.Обучение технике низкого старта, разбега, пробега по дистанции. 4.Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. 5.Демонстрация техники на отрезке до 60 м. 6.Контрольный норматив - бег 60 м.		OK4,OK5, OK6 , OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники старта. 2.Совершенствование техники низкого старта, разбега, пробега по дистанции. 3.Пробегание отрезков 20, 30,40 метров. 4.Контрольный норматив – бег 100 м.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2.Совершенствование техники низкого старта. 3.Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования. 4.Контрольный норматив – бег 200м.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практическое занятие	2	
	1.Специальные беговые упражнения 2.Обучение высокому старту, разбегу, пробегу по дистанции, финишированию. 3.Пробегание отрезков по выражу. 4.Бег по дистанции 600м.		OK4,OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Признаки различной степени утомления.		
Тема 1.5.	Практическое занятие	2	

Бег на средние дистанции	1.Специальные беговые упражнения 2.Обучение высокому старту, разбегу, пробегу по дистанции, финишированию. 3.Пробегание отрезков по виражу. 4.Бег по дистанции 800м.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие 1.Специальные прыжковые упражнения. 2.Обучение техники прыжка в длину с места. 3.Подводящие упражнения к прыжку с разбега. 4.Прыжки с разбега без учета результата.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
	Самостоятельная работа Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 1.7 Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие 1.Специальные прыжковые упражнения. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3.Подводящие упражнения к прыжку с разбега. 4.Прыжки с разбега без учета результата.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
Раздел.2Волейбол		14(0/14/0)	
Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке по зонам в волейболе.	Практическое занятие 1.О.Р.У на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. 2.Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость, а также упражнение на восстановление дыхания. 3.Ознакомить студентов с правилами игры волейбол. 4.Обучение техники владения мячом.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 2.2. Обучение, совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие	2	
	1.О.Р.У на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. 2.Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость, а также. 3.Упражнение на восстановление дыхания. 4. Прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках. 5. Подводящие упражнения для приема мяча «снизу»		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 2.3	Практическое занятие	2	

Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	1.ОРУ на месте. 2.Специальные прыжковые упражнения. 3.Подводящие упражнения для приема мяча «снизу» 4.Верхняя передача в парах из различных исходных положений.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 2.4 Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Практическое занятие 1.ОРУ на месте. 2.Специальные прыжковые упражнения. 3.Подводящие упражнения для приема мяча «снизу» 4.Верхняя передача в парах из различных исходных положений.	2	
Тема 2.5 Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Практическое занятие 1.Бег в чередовании с ОРУ 2.Характеристика нижней прямой подачи 3.Подводящие упражнения к прямой подаче. 4.Специальные упражнения для совершенствования подачи мяча. 5. Соревнование на эффективность подач и приема мяча.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание Дыхательные упражнения на профилактику острых респираторных заболеваний.		
Тема 2.6 Обучение технике прямого нападающего удара.	Практическое занятие 1.Краткий инструктаж о правилах выполнения упражнений с волейбольным мячом. 2. Строевые упражнения на месте. Разновидность ходьбы с выполнением упражнений в колонне: 3. Бег в чередовании с ОРУ 4. Подводящие упражнения к нападающему удару. 5Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. 6. Нападающий удар с подачи преподавателя.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 2.7 Тактика игры волейбол.	Практическое занятие 1.ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 2. Упражнение на развитие прыгучести: 3. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча 4.Упражнения для атаки соперника; 5.Упражнения для обучения и совершенствования 6 Упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок.	2	OK4, OK5, OK6, OK8
Раздел.3 Гимнастика		12(0/10/2)	
Тема 3.1. Обучение технике акробатических элементов.	Практическое занятие 1.Строевые упражнения. 2.ОРУ на все группы мышц. 3. Обучение технике акробатических упражнений.	2	OK4, OK5, OK6, OK8

	4.. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении. 5. Выполнение К.Н. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимн. скамье.		
	Профессионально ориентированное содержание		
	Прыжки со скакалкой - польза для здоровья и рекомендации.		
Тема 3.2. Совершенствование техники акробатических элементов.	Практическое занятие 1.ОРУ на развитие физических качеств. 2.ОРУ на развитие гибкости. 3.Совершенствование техники акробатических элементов. 4. Выполнение К.Н.- элементы акробатики.	2	
			OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 3.3. Обучение технике опорного прыжка.	Практическое занятие 1. ОРУ на развитие физических качеств. 2.Обучение технике подводящих упражнений. 3.Обучение технике выполнения опорного прыжка 4..Выполнение К.Н. упражнение на гибкость из положения стоя на г/с наклон в глубину.	2	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 3.4. Совершенствование техники опорного прыжка.	Практическое занятие 1.Развитие координационных возможностей. 2.Техника упражнений на развитие силы. 3.Выполнение К.Н. Опорный прыжок через «Козла»	2	
	Самостоятельная работа.	2	
	Освоение приёмов массажа и самомассажа; ведение личного дневника самоконтроля.		
Тема 3.5. Развитие силы. Подъем туловища из положения «лежа на спине».	Практическое занятие 1. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. 2. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 4. Выполнение К.Н. поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2	
			OK4,OK5, OK6, OK8
Раздел 4	Баскетбол	12(0/10/2)	
Тема 4.1 Обучение технике ведения баскетбольного мяча.	Практическое занятие 1.ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 2.История развития баскетбола в России. 3.Обучение технике приёма и передачи мяча на месте, в движении. 4.Подводящие упражнения; ведение мяча различными способами. 5.Подвижная игра «Вызов номеров» 6.Подвижная игра « Воробы-вороны»	2	
			OK4,OK5, OK6, OK8

Тема 4.2 Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ на месте. Упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса. 2.Беговые упражнения. 3.Упражнения с баскетбольным мячом. 4.Обучение передаче мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача отскоком; из-за головы. 5.Передача мяча в парах различными способами.		OK4,OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Причины развития близорукости. Упражнения на укрепление внутренних и наружных глазных мышц, улучшающие зрительную работу на близком расстоянии.		
Тема 4.3 Обучение технике ведения мяча с последующим броском в корзину	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнения. 2.Упражнения в ходьбе, специальные беговые и прыжковые упражнения, 3.Упражнения на верхний плечевой пояс. ОРУ на развитие силы. 4.Совершенствование двигательных навыков в баскетболе. 5.Обучение броску мяча в корзину различными способами. 6.Обучение броску мяча в корзину после ведения и двух шагов разбега. 7.Учебная игра с целевым заданием.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 4.4 Обучение взаимодействию игроков в «двойках» и «тройках» в баскетболе.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ в беге и на месте. 2.Упражнения на развитие прыгучести. 3.Обучение взаимодействию игроков в «двойках» и «тройках» 4.Упражнения в парах, тройках. 5. Правила судейства в баскетболе. Жесты судьи.		OK4,OK5, OK6, OK8
	Самостоятельная работа	2	
	1.Изучить правила игры в баскетбол, иметь теоретические знания о технических и тактических действиях баскетболиста. 2.Развивать выносливость – прыжки со скакалкой 150-200 раз.		
Тема 4.5 Обучение и совершенствование техники штрафного броска в баскетболе.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ на верхний плечевой пояс 2.ОРУ на развитие силы 3.Обучение штрафному броску. Подводящие упражнения без мяча; с мячом. 4.Разбор ошибок при выполнении штрафного броска.		OK4,OK5, OK6, OK8
Раздел 5 Легкая атлетика.		12(0/12/0)	
Тема 5.1 Развитие скоростных и координационных способностей.	Практическое занятие	2	
	1 ОРУ в движении и на месте, у гимнастической стенки. 2. Упражнения на координационной лестнице. 3. Обучение технике челночного бега. 4.Эстафета с учебным материалом. 5. КН. Челночный бег 3*10 м		OK4,OK5, OK6, OK8

	Профессионально ориентированное содержание		
	Профилактические меры предупреждения плоскостопия. Комплекс упражнений для коррекции начальных форм плоскостопия.		
Тема 5.2 Совершенствование выносливости.	Практическое занятие	2	
	1. Ходьба и её разновидности в колонне по одному: 2. Разновидности бега и прыжков с предметами и без. 3. Прыжковые упражнения со скакалкой. 4. КН. Подскоки со скакалкой в 1 минуту на результат.		OK4, OK5, OK6, O7, OK8
Тема 5.3 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ на месте и в движении 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Обучение и совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» 4. КН Прыжок в высоту способом «перешагивание».		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 5.4 Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	2	
	1. Строевые упражнения 2. ОРУ на месте и в движении. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Прыжок в длину с места на результат.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 5.5 Бег на средние дистанции	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ в движении и на месте. 2. Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость. 3. Упражнения для техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 4. Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 5. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 6. Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью: 2-6 x 600м. 7. Сдача контрольного норматива - 200м на результат.		OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.		
Тема 5.6 Толкание ядра.	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ на месте на все группы мышц. 2. Способы толкания ядра. 3. Обучение технике толкания ядра из исходного положения «боком» к направлению толкания. 4. Подводящие упражнения к толканию ядра.		OK4, OK5, OK6, OK8
Раздел 6 Легкая атлетика		16(0/14/2)	
Тема 6.1	Практическое занятие	2	

Бег на короткие дистанции.	1. О.Р.У. на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость СБУ (специально беговые упражнения) 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Бег с максимальной скоростью на отрезке 100м на результат.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие	2	
	1. О.Р.У. на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость СБУ (специально беговые упражнения) 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Бег с максимальной скоростью на отрезке 200м на результат		OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Физиологический механизм действия УГТ на организм человека.		
Тема 6.3 Бег на средние дистанции.	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ 2. Специальные беговые упражнения 3. Упражнения для техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 4. Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 5. КН. Бег 800 м на результат.		OK4, OK5, OK6, , OK8
Тема 6.4 Эстафетный бег 4*100м	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Обучение технике эстафетного бега. Подводящие упражнения для передачи эстафетной палочки. 4. Эстафетный бег 4 x50 м по кругу 200 м. 5. Эстафетный бег 4 x50 м по кругу 400 м.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 6.5 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическое занятие	2	
	1. Строевые упражнения. 2. ОРУ на месте и в движении 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Упражнения для овладения техникой разбега 4. Упражнения для овладения техникой отталкивания 5. Упражнения для совершенствования техники движений в полете 6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега на результат		OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Физическая культура в режиме учебного дня, учебной недели, в период к подготовке к сессии, её цель и значимость для здоровья и работоспособности студента.		
Тема 6.6 Метание гранаты	Практическое занятие	2	
	1. Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности,		OK4, OK5, OK6, OK8

	бег и ее разновидности. О.Р.У. на месте. 2. Специально-беговые и специальные силовые упражнения, упражнение на восстановление дыхания 3. Обучение технике метания гранаты. Подводящие упражнения; упражнения с малым мячом; техника скрестного шага; техника разбега, техника финального усилия. 4. Разбор ошибок в технике метания гранаты. Самостоятельная работа. Совершенствовать скоростно-силовые качества, выносливость. (Прыжок с места, прыжки со скакалкой)	2	
Тема 6.7 Метание гранаты.	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. О.Р.У. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3. Метание гранаты 400-700гр на результат.		OK4,OK5, OK6, OK8
Раздел 7 Волейбол		10(0/10/0)	
Тема 7.1 Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ для мышц верхнего плечевого пояса. 2. Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 4. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по волейболу.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 7.2 Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.	Практическое занятие	2	
	1.Бег в чередовании с ОРУ. 2.Подводящие упражнения 3.Специальные упражнения. 4.Обучение тактике подачи.		OK4,OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Изменение мышц под влиянием физической нагрузки.		
Тема 7.3. Обучение, совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ на верхний плечевой пояс. 2.Подводящие упражнения к подаче. 3.Специальные упражнения для обучения и освоения верхней прямой подачи. 4. Обучение тактике верхней и нижней подачи мяча.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 7.4	Практическое занятие	2	

Обучение технике прямого нападающего удара.	1.Бег в чередовании с ОРУ 2.Подводящие упражнения к нападающему удару. 3.Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. 4. Учебная игра 6*6 до 15 очков.		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 7.5 Тактика игры в волейбол в защите и нападении.	Теоретическое занятие 1. Бег в чередовании с ОРУ 2. Подводящие упражнения для нападающего удара и защиты от нападающего удара. 3.Совершенствование техники нападающего удара с разбега в прыжке. 4. Совершенствование техники защиты: 5. Учебная игра 6*6	2	OK4,OK5, OK6, OK8
Раздел 8 Гимнастика		14(0/12/2)	
Тема 8.1 Развитие гибкости.	Практическое занятие 1. ОРУ на все группы мышц. 2. Упражнения на развитие гибкости в парах. 3. Упражнения у гимнастической стенки. 4.Обучение акробатическим элементам. 5. КН Наклон в глубину. Профессионально ориентированное содержание Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 8.2 Акробатика	Практическое занятие 1.ОРУ в ходьбе, беге. 2.Совершенствование выполнения техники упражнения - равновесие. 3.Совершенствование выполнения техники кувырка. 4.Совершенствование выполнения техники стойки на лопатках 5.Совершенствование выполнения техники стойки на голове 6.Совершенствование выполнения техники упражнения - шпагат, полушпагат. 7.Совершенствование выполнения техники акробатического моста.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 8.3 Укрепление мышц брюшного пресса.	Практическое занятие 1. Строевые упражнения на месте. Перестроения из 1 колонны в две и обратно. 2.Упражнения для мышц брюшного пресса (из положения в висе на гимнастической стенке; наклоны в стороны с утяжелением; 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 4.КН Подъем туловища из положения «лежа на спине» в 1 мин.	2	OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 8.4	Практическое занятие	2	

Опорный прыжок через «козла».	1. Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений 2. Обучение технике опорного прыжка через «козла» 3. Подводящие упражнения к опорному прыжку.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 8.5 Опорный прыжок через «козла».	Практическое занятие 1. Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. 2. Совершенствование техники опорного прыжка. Подводящие упражнения. 3. Обучение страховке при опорном прыжке через «козла» 4. Опорный прыжок через «козла» на оценку.	2	
	Самостоятельная работа. Составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
Тема 8.6 Развитие силы.	Практическое занятие 1. Строевые упражнения. 2. ОРУ на месте и в движении. Упражнения с Болгарским мешком. 3. Обучение подтягиванию на перекладине различными способами. 4. КН. Подтягивание: на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки)	2	
Раздел 9 Баскетбол		12(0/12/0)	
Тема 9.1 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическое занятие 1. Упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на верхний плечевой пояс, ОРУ на развитие силы (с мячами) 2. Упражнение на развитие прыгучести. 3. Совершенствование двигательных навыков в баскетболе. 4. Передачи и броски мяча в корзину. 5. Правила судейства в баскетболе.	2	
	Профессионально ориентированное содержание Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
Тема 9.2 Бросок по кольцу со средней дистанции.	Практическое занятие 1. Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые силовые упражнения). 2. Обучение технике броска по кольцу со средней дистанции. 3. Метание малого мяча в цель. 4. Учебная игра с применением изученных приёмов		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 9.3 Тактические действия игроков в двойках, тройках.	Практическое занятие 1. Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые силовые упражнения). 2. Совершенствование ведения мяча в движении с последующей передачей партнеру. 3. Совершенствование передачи мяча в движении, упражнение «Восьмерка» 4. Совершенствование броска мяча в кольцо в движении, после серии передач в тройке.	2	
			OK4, OK5, OK6, OK8

	5. Учебная игра 5*5 с применением изученных правил игры.		
Тема 9.4 Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе.	Практическое занятие. 1. Упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на верхний плечевой пояс, ОРУ на развитие силы (с мячами) 2. Совершенствование штрафного броска от груди двумя руками. 3. Обучение, совершенствование штрафного броска от головы одной рукой. Подводящие упражнения. 4. Игра с выбыванием. 5. Соревнование в парах.	2	
Тема 9.5 Баскетбол. Тактика игры в защите.	Практическое занятие 1. Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые силовые упражнения). 2. Совершенствование двигательных навыков в баскетболе. 3. Защитная стойка, техника и тактика передвижения защитника. 4. Упражнения в парах. Перехваты, выбивание, накрывание при броске в корзину. 5. Учебная игра 5*5	2	OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 9.6 Совершенствование тактики игры в нападении.	Практическое занятие 1. Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые силовые упражнения). 2. Совершенствование двигательных навыков в баскетболе. 3. Нападение быстрым прорывом. Техничко-тактические действия 2х1;3х2 4. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении в ритме 2 шагов. 5. Игра 5*5 с соблюдением правил.	2	OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.		
Раздел 10. Легкая атлетика		10(0/8/2)	
Тема 10.1 Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. 1. ОРУ на все группы мышц. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег с низкого старта отрезками 30,40м. 4. КН. Бег 100м	2	OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание Влияние физических упражнений на умственное развитие.		
Тема 10.2	Практическое занятие	2	

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Упражнения в движении. Бег, разновидности ходьбы, ОРУ для мышц ног. 2. Упражнения для совершенствования техники отталкивания, движения в полете, приземления. 3 .КН. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 10.3 Метание гранаты.	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. О.Р.У. на месте. Специально-беговые и специальные силовые упражнения, упражнение на восстановление дыхание. 2.Подводящие упражнения. Совершенствование разбега, скрестного шага, финального усилия. 3.Метание гранаты 800 м на результат. Самостоятельная работа.		OK4, OK5, OK6, OK8
	Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения функции опорно-двигательного аппарата.	2	
Тема 10.4 Совершенствование скоростно-силовых и координационных качеств.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2.Упражнения для совершенствования прыжка в длину с места. 3.Челночный бег 4*10 м 4.Перетягивание каната. 5.Подвижная игра.		OK4, OK5, OK6, OK8
Раздел 11. Волейбол		8(0/8/0)	
Тема 11.1 Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ на месте и в движении 2.Совершенствование стоек и перемещений в волейболе. 3.Совершение техники передачи и приема волейбольного мяча сверху и снизу. 4.Эстафеты с волейбольным мячом.		OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 11.2 Совершенствование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча.	Практическое занятие	2	
	1 ОРУ на месте и в движении. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Подводящие и специальные упражнения. 3. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подводящие и специальные упражнения. Подача мяча на точность по ориентирам. 4. Тактика подачи.		OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Гиподинамия – проблема современного мира.		
Тема 11.3 Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнения на месте. Разновидность ходьбы с выполнением упражнений в колонне: 2 Бег в чередовании с ОРУ		OK4, OK5, OK6, OK8

	3.Упражнения на развитие прыгучести. 4.Упражнения для атаки соперника. Совершенствование нападающему удару с разбега в прыжке 5.Совершенствование нападающих ударов с первых передач и откидок. 6.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 11.4 Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Практическое занятие 1.Строевые упражнения на месте. Разновидность ходьбы с выполнением упражнений в колонне: 2 Бег в чередовании с ОРУ 3.Совершенствование нападающих ударов с первых передач и откидок. 4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 5. Игра 6*6.	2	
			OK4, OK5, OK6, OK8
Раздел 12. Гимнастика		14(0/12/2)	
Тема 12.1 Акробатика.	Практическое занятие. 1. Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. ОРУ на месте и в движении. 2.Упражнения для развития гибкости. 3. Совершенствование техники акробатических элементов. 4. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
			OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 12.2 Акробатика	Практическое занятие. 1.Строевые упражнения ОРУ на месте и в движении. 2.Упражнения для развития гибкости 3. Упражнения для коррекции осанки. 4 Выполнение связки акробатических элементов.	2	
	Профессионально ориентированное содержание Осанка (определение). Факторы, формирующие осанку. Виды нарушения осанки. Способы и средства профилактики и коррекции осанки		OK4,OK5, OK6, OK8
Тема 12.3 Опорный прыжок через «козла»	Практическое занятие. 1 Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. 2.Подводящие упражнения к опорному прыжку. 3.Страховка при опорном прыжке. 4.К.Н. Опорный прыжок способом «ноги врозь»	2	
			OK4, OK5, OK6, OK8
Тема 12.4 Развитие гибкости.	Практическое занятие. 1. Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. ОРУ на месте и в движении. 2. Упражнения для суставов позвоночного столба. 3.Упражнения на развитие гибкости в парах. 4.КН Наклон в глубину.	2	
	Профессионально ориентированное содержание		OK4, OK5, OK6, OK8

	Польза упражнения «планка» для организма		
Тема 12.5 Укрепление мышц брюшного пресса	Практическое занятие.	2	
	1.Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. О.Р.У. на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. 2.Упражнения у гимнастической стенки. 3.Подъем туловища из положения «лежа на спине» в 1 мин.		OK4, OK5, OK6, OK8
	Самостоятельная работа.	2	
	Составления комплекса упражнений для развития силы. Укреплять мышцы брюшного пресса.		
Тема 12.6 Развитие силы.	Практическое занятие.	2	
	1 Строевые упражнения на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. О.Р.У на месте 2.Упражнения в парах на сопротивление. Упражнения с Болгарским мешком. 3.Подтягивания на перекладине(юноши) 4. Подтягивания на низкой перекладине (девушки.) 5. Перетягивание каната.		OK4, OK5, OK6, OK8
Раздел 13. Легкая атлетика.		4(0/4/0)	
Тема 13.1 Совершенствование выносливости.	Практическое занятие.	2	
	1. О.Р.У. на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. 2. Специально беговые упражнения. 3. Упражнения со скакалкой 4. Подскоки со скакалкой в 1 мин.		OK4, OK5, OK6, OK8
	Профессионально ориентированное содержание		
	Стресс и здоровье.		
Тема 13.2 Прыжок в длину с места.	Практическое занятие.	2	
	1. Ходьба и её разновидности в колонне по одному 2. О.Р.У. на месте для мышц ног. 3.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 4. КН. Прыжок в длину с места		OK4, OK5, OK6, OK8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; (прыжковая яма, сектор для толкания ядра, сектор для метания гранаты, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, беговые дорожки)

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Баскетбол. Щит баскетбольный игровой (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Волейбол. Сетка волейбольная, мячи волейбольные массовые, мяч волейбольный для соревнований.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, комплект медболов.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания (500-700гр)

Ядро для толкания, стартовые флажки, рулетка, секундомеры.

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, гиря, теннисный стол, комплект для настольного тенниса, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. «Физическая культура» Лях.В.И. 10-11кл Москва Просвещение 2021г
2. «Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев. Издательство Лань- 2023г

3.2.2. Дополнительные источники

1. «Волейбол» Техника игры А.В.Журин учебное пособие для СПО ЛАНЬ-2023г
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования под общей редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2022.
3. «Физическая культура практические занятия по баскетболу. А.А.Безбородов ЛАНЬ-2023г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	«Отлично» - За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. «Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены. Движения или отдельные его элементы выполнены с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. - Оценка выполнения рефератов.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	«Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. При выполнении упражнения, движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений. «Неудовлетворительно» -	<u>Лёгкая атлетика.</u> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. -Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания коротких дистанций 60- 100 метров; средних дистанций -800м, длинных дистанций без учёта времени. Кроссовая подготовка. -Оценка техники прыжка в длину с места, с разбега. -Оценка результата метания гранаты и толкания ядра. <u>Спортивные игры.</u> -Оценка техники базовых

	практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, Двигательное действие, или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.	элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) -Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. - Оценка выполнения обучающимся функций судьи. - Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <u>Гимнастика.</u> -Оценка техники выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений, силовых упражнений, упражнений на гибкость.
--	--	--