

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 10:04:57
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735acd5b1a085a874b2f5b2

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:

31.02.02 Акушерское дело

34.02.01. Сестринское дело

Квалификация:

Акушерка/акушер

Медицинская сестра/медицинский брат

МАХАЧКАЛА 2023

Рабочая программа СГ.04 Физическая культура разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

- 31.02.02 Акушерское дело утвержденного приказом Мин.просвещения России от 21.07.2022 N 587 (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2022 N 69669)
- 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Мин.просвещения России от 04.07.2022 N 527 (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69452),

в соответствии с рабочим учебным планом по специальности.

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»;

Бексултанов С.М. – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК»;

Колганова О.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	3
1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:.....	3
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебного дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	17
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	18
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура, принадлежит социально – гуманитарному циклу СГ. 00 образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело, 34.02.01 Сестринское дело,

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение дисциплины должно способствовать формированию:

общих компетенций:

- ОК 04. 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;
- ОК06. 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 физической подготовленности.

Коды ОК, ПК, ЛР	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	120
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Практические занятия	112
Самостоятельная работа	8
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 компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		18(18/0)	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. 2.Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. 3.Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование) 4.Развитие физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и т.д.) 5.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на короткие дистанции. 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4.Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. 2.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – бег 100 метров.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на короткие дистанции. 2.Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование). 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Выполнение К.Н.– 200м.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 1.5. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на средние дистанции. 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 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.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

	4.Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости. 5. Выполнение К.Н.– 500м.		
Тема 1.6. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на средние дистанции. 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3.Выполнение К.Н. 800 -1500м. 4.Оздоровительный бег без учета времени.	2	
Тема 1.7. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 1.Обучение техники прыжка в длину с места. 2.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 1.8 Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие 1.Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения). 3.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.	4	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 1.9. Метание гранаты на дальность.	Практическое занятие 1.Обучение техники метания гранаты с разбега (4-5 шагов). 2.Подготовительные упражнения для метания гранаты. 3.Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств 4.Выполнение К.Н.- Метание гранаты.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.		12 (12/0)	
Тема 2.1. Техника перемещений и стоек в волейболе. Прием и передача мяча.	Практическое занятие 1.История волейбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры волейбол. 2.Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. 3.Обучение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 4.Передача мяча в парах: а) встречная, б) над собой – партнеру. Передача мяча через сетку. 5.Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 2.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	Практическое занятие 1.Обучение техники нижней подачи мяча и приёма после неё. 2.Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3.Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м. 4.Повышение уровня ОФП.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

	5.Учебная игра.		
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приема после нее.	Практическое занятие 1.Обучение техники верхней подачи мяча и приёма после неё 2.Выполнение техники перемещения и стойки, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3.Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. 4.Повышение уровня ОФП. 5.Учебная игра.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 2.4. Техника нападающего удара.	Практическое занятие 1.Техника прямого нападающего удара. 2.Обучение нападающего удара с переводом влево или вправо. 3.Упражнение с мячом в парах через сетку. 4.Применение изученных приемов в учебной игре.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 2.5. Техника блокирования.	Практическое занятие 1.Обучение техники блокированию (одиночным и групповым) 2.Блокирование ударов с передней и задней линии. 3.Развитие быстроты и прыгучести. 4.Повышение уровня ОФП. 5.Учебная игра.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 2.6. Техника владения тактикой и техническими элементами волейбола	Практическое занятие 1.Обучение групповым действиям при приеме мяча после подачи: страховка игрока принимающего подачу и игрока (или слабо принимающего подачу). 2.Действия при атаке соперника; выстраивание в одну линию для приема мяча; углом вперед (при страховке игроком зоны 6) 3.Страховка атакующего игрока. Подбор мяча после блокирования. 4.Учебная игра с заданием.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 3. Гимнастика		12 (10/2)	
Тема 3.1. Гимнастика: Акробатика.	Практическое занятие 1.Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе. 2. Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. 3.Обучение технике выполнения акробатических упражнений. (Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.) 4. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении. 5. Обучение основным терминам в гимнастике (Стойки, упоры, висы)	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 3.2. Гимнастика: Акробатика.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений 2.О.Р.У на развитие физических качеств. Строевые упражнения. Перестроение в движении из одной колонны в 2,3,4 и обратно	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

	3.Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках. 4.Выполнение К.Н. – Элементы акробатики.		
Тема 3.3. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Практическое занятие 1.Техника упражнений на развитие силы. 2.Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3 .Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. 4.Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 3.4. Гимнастика: Опорный прыжок.	Практическое занятие 1.Обучение технике опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь». 2.Научить преодолевать страх при опорном прыжке. Подводящие упражнения для опорного прыжка 3.ОРУ на развитие физических качеств. 4.Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 3.5. Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	Практическое занятие 1.Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ 2.Техника выполнения упражнений скоростно-силовой направленности. 3.Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации). Составление акробатической комбинации		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.		12 (12/0)	
Тема 4.1. Стойки, передвижения, повороты. Ловля и передача мяча.	Практическое занятие 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 месте: б) в движении. 6. Эстафеты с баскетбольным мячом.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 4.2. Ведение мяча	Практическое занятие 1.ОРУ для рук и плечевого пояса. 2.Ловля, ведение и передача мяча.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

	3.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке; а) на месте, б) шагом и бегом по прямой, в) с изменением направления и скорости. 4.Эстафеты с элементами ведения мяча.		
Тема 4.3. Бросок мяча в корзину.	Практическое занятие 1. ОРУ для мышц плечевого пояса. 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.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 4.4. Обучение дистанционным броскам с места	Практическое занятие 1. Ведение и передача мяча в парах на месте и в движении. 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.	4	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 4.5. Тактика свободного нападения	Практическое занятие 1. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. 4. Бросок в кольцо после передачи «в отрыв». 5. Тактика свободного нападения. Игра «Мяч капитану».	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 4.6. Взаимодействие игроков	Практическое занятие 1.ОРУ для мышц плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. 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.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 5. Легкая атлетика		16(14/2)	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. 2. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. 3.Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование) 4. Развитие физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

	т.д.) 5. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на короткие дистанции. 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4.Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.	2	
Тема 5.3. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. 2.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – бег 100 метров.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 5.4. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на короткие дистанции. 2.Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование). 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Выполнение К.Н.– 200м.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 5.5. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 1.Обучение техники бега на средние дистанции. 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3.Выполнение К.Н. 800 -1500м. 4.Оздоровительный бег без учета времени.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
	Самостоятельная работа	2	
	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. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений. Бег по пересечённой местности.		
Тема 5.6. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 1.Обучение техники прыжка в длину с места. 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 5.7 Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие 1.Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

	3.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Раздел 6.Легкая атлетика		16(16/0)	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4.Выполнение К.Н. – бег 60 метров. 5.Влияние оздоровительного бега и ходьбы.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции . 2.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – бег 100 метров.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 6.3. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Выполнение К.Н.– 200м.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Практическое занятие 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 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.Выполнение К.Н.– 800м.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 6.5. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 6.6. Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие 1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения). 3.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 6.7. Эстафетный бег.	Практическое занятие 1.Техника эстафетного бега 4*100м. 2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

Тема 6.8. Толкание ядра	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники толкание ядра – 3,5.7 кг. 2.ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса. 3.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 4.Выполнение К.Н.- Толкание ядра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел.7. Спортивные игры – Волейбол.		12(12/0)	
Тема 7.1. Техника перемещений и стоек в волейболе. Прием и передача мяча.	Практическое занятие	2	
	1 . Совершенствование техники передвижений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2 . Передача мяча в парах: а) встречная, б) над собой – партнеру. в) передача мяча через сетку. 3 . Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 4.Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 7.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3 .Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м. 4.Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё 2 .Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3.Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. 4.Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 7.4. Техника нападающего удара.	Практическое занятие	2	
	1.Техника прямого нападающего удара. 2.Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо. 3.Упражнение с мячом в парах через сетку. 4.Применение изученных приемов в учебной игре.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 7.5. Техника блокирования.	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым) 2.Блокирование ударов с передней и задней линии. 3.Развитие быстроты и прыгучести. 4.Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
	Практическое занятие	2	

Тема 7.6. Техника владения волейбольным мячом.	1.Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху. 2.Приём К.Н.: Подача на точность в правую и левую половину площадки. 3.Соревнование по подгруппам на большее количество подач подряд без ошибок 4.Учебная игра с применением изученных положений.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 8. Гимнастика		8(6/2)	
Тема 8.1. Гимнастика: Акробатика.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений 2.Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении. 3.Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках. 4.Выполнение К.Н. – элементы акробатики 5.Развитие координационных возможностей.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 8.2. Гимнастика:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Практическое занятие 1.Техника упражнений на развитие силы. 2.Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3.Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. 4.Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
	Самостоятельная работа 1.Закрепление и составление комплексов упражнений. 2.Составление индивидуальной программы для развития гибкости. 3.Разучивание подводящих упражнений для освоения акробатических элементов.	2	
	Практическое занятие 1.Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ 2.Техника выполнения упражнений скоростно-силовой направленности. 3.Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.		8(6/2)	
Тема 9.1. Совершенствование техники ведения мяча.	Практическое занятие 1.Выполнение ОРУ на месте и в движении. 2.Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. 3.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
	Самостоятельная работа 1.Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. 2.Работа над развитием собственных скоростно-силовых качеств. 3.Закрепление техники владения баскетбольным мячом.	2	
Практическое занятие		2	

Тема 9.2. Совершенствование техники бросков мяча.	1.Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. 2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3.Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4.Эстафета со штрафным броском, ведением, двойным шагом – броском в кольцо и передачей.Учебная игра с заданием.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 9.3. Техника владения техническими элементами баскетбола	Практическое занятие 1.Передача мяча в тройках на месте и в движении с последующим броском в корзину. 2.Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции. 3.Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола. 4.Учебная игра с заданием.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Раздел 10. Легкая атлетика.		6(6/0)	
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – бег 100 метров.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 10.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование). 3.Выполнение К.Н.– 200м.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.
Тема 10.3. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвентаря.

Волейбольные мячи	Скакалки, Обручи
Баскетбольные мячи	Теннисные столы
Футбольные мячи	Ракетки
Набивные мячи	Рулетка сантиметровая
Теннисные мячи	Сектор для прыжков
Гимнастические маты	Секундомеры
Гимнастический мостик	Беговые дорожки
Гимнастический «козел»	Сигнальные флажки
Гимнастическое бревно	Спортивные гранаты
Гимнастическая стенка	Спортивные ядра

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные источники

1. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б..Физическая культура студента. М.,2021.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО.М., 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: -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. -формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий, спортивной подготовленности и функционального состояния; --меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, гимнастикой; -правила страховки во время занятий по гимнастике; -место, оборудование и инвентарь, правила игры и судейство на занятиях спортивными играми; - требования программ и контрольные нормативы по видам спорта.	«Отлично» - практическое содержание программы освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	– Фронтальная беседа – Устный опрос – Тестирование – Написание рефератов по заданной тематике – Оценка выполнения самостоятельной работы.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: -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).		– Защита выполненной самостоятельной работы – Выполнение индивидуальных, групповых заданий – Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) – Оценка выполнения практического задания