

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 10:01:24
Уникальный программный ключ:
371b5d585609d371f5d6501a085a860215b2

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
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
33.02.01 Фармация

Квалификация:
фармацевт

МАХАЧКАЛА 2023

Рабочая программа ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Минпросвещения России от 13.07.2021 N 449 (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2021 N 64689), 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».
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 дисциплины 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.....	19
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	19
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура, принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ.05, основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

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 учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость	150
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Практические занятия	136
Самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (всего/теория/ практика/ самостоятельная работа)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел.1 Легкая атлетика		20(0/18/2)	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 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.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие 1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование техники низкого старта, разбега, пробега по дистанции. 3. Пробежание отрезков 20, 30,40 метров. 4. Контрольный норматив – бег 100 м.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 1. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2. Совершенствование техники низкого старта. 3. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования. 4. Контрольный норматив – бег 200м.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13 .
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практическое занятие 1. Специальные беговые упражнения 2. Обучение высокому старту, разбегу, пробегу по дистанции, финишированию. 3. Пробежание отрезков по выражу. 4. Бег по дистанции 600м.	2	ОК4,ОК5, ОК6,К7, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практическое занятие 1. Специальные беговые упражнения 2. Обучение высокому старту, разбегу, пробегу по дистанции, финишированию. 3. Пробежание отрезков по выражу. 4. Бег по дистанции 800м.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 1.6. Эстафетный бег.	Практическое занятие 1. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения 2. Техника эстафетного бега 4*100м.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2,

	3. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 5. Эстафетный бег 4*100м		ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
Тема 1.7. 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.		ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
	Самостоятельная работа	2	
	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 1.8 Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие	2	
	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.		ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
	Практическое занятие	2	
	1. Обучение технике метания гранаты с разбега (2-3 шага). 2. Подготовительные упражнения для метания гранаты. 3. Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств 4. Выполнение К.Н.- Метание гранаты		ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
Раздел.2 Волейбол		18(0/16/2)	
Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке по зонам в волейболе.	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 упражнение на восстановление дыхания. 3. Ознакомить студентов с правилами игры волейбол. 4. Обучение техники владения мячом.		ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
	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 упражнение на восстановление дыхания. 4. Прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках. 5. Подводящие упражнения для приема мяча «снизу»		ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13
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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 2.4 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	
	Самостоятельная работа	2	
	Изучение правил игры «Волейбол», иметь теоретические знания о технических и тактических действиях волейболистов.		
Тема 2.5 Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	Практическое занятие 1.Обучение технике верхней подачи мяча и приёма после неё 2.Выполнение техники перемещения, стойки, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4.Повышение уровня ОФП. Учебная игра.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 2.7 Техника блокирования.	Практическое занятие 1. Обучение технике блокированию (одиночным и групповым) 2. Блокирование ударов с передней и задней линии. 3. Развитие быстроты и прыгучести. 4. Повышение уровня ОФП. Учебная игра.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 2.8	Практическое занятие	2	

Тактика игры волейбол.	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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Раздел.3 Гимнастика		14(0/12/2)	
Тема 3.1. Обучение технике акробатических элементов.	Практическое занятие 1.Строевые упражнения: повороты на месте; перестроение уступом; перестроение из одной колонны в колонны по 5. 2.ОРУ на все группы мышц. 3. Обучение технике акробатических упражнений. 4.. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении. 5. Выполнение К.Н. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастическом скамье.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники акробатических элементов.	Практическое занятие 1.Строевые упражнения. Перестроения в колонне и в шеренге. 2.ОРУ на развитие гибкости. 3.Совершенствование техники акробатических элементов. 4. Выполнение К.Н.- элементы акробатики.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 3.3. Обучение технике опорного прыжка.	Практическое занятие 1. ОРУ на развитие физических качеств. 2.Подводящие упражнения к опорному прыжку. 3.Обучение технике выполнения опорного прыжка 4. Выполнение К.Н. поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 3.4. Совершенствование техники опорного прыжка.	Практическое занятие 1.ОРУ на месте и в движении. 2.Упражнения на развитие силы. 3.Выполнение К.Н. Опорный прыжок через «Козла»	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
	Самостоятельная работа.	2	
	Освоение приёмов массажа и самомассажа; ведение личного дневника самоконтроля		
Тема 3.5. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Практическое занятие 1. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. 2. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Упражнения с отягощением; упражнения в парах. 3. К,Н -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 3.6.	Практическое занятие	2	

Развитие гибкости.	1. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. 2. Овладение техникой выполнения упражнений на гибкость у гимнастической стенки. 3.Поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине» 4. Выполнение К.Н. Наклон в глубину.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Раздел 4	Баскетбол	18(0/16/2)	
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	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 4.2 Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча.	Практическое занятие 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.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 4.3 Обучение технике ведения мяча с последующим броском в корзину	Практическое занятие 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.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 4.4 Обучение взаимодействию игроков в «двойках» и «тройках» в баскетболе.	Практическое занятие 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.	2	ОК4, ОК5, ОК6, ОК8 ЛР-2, ЛР3, ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
	Самостоятельная работа	2	
	Изучить правила игры в баскетбол, иметь теоретические знания о технических и тактических действиях баскетболиста. Развивать выносливость – прыжки со скакалкой 150-200 раз.		
Тема 4.5	Практическое занятие	2	

Обучение и совершенствование техники штрафного броска в баскетболе.	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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 4.6 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 по упрощенным правилам.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 4.7 Тактика 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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 4.8 Тактика игры в защите и 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.Игра 5*5 с соблюдением правил.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Раздел 5 Легкая атлетика.		20(0/20/0)	
Тема 5.1 Развитие скоростных и координационных способностей.	Практическое занятие 1 ОРУ в движении и на месте, у гимнастической стенки. 2. Упражнения на координационной лестнице. 3. Эстафета с элементами бега и прыжков. 4.. Челночный бег 4*10м. 5. КН. Челночный бег 4*10 м	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема5.2 Совершенствование выносливости.	Практическое занятие 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.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 5.3 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие 1. ОРУ на месте и в движении 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Обучение и совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» 4.К.Н Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 5.4	Практическое занятие	2	

Прыжок в длину с места.	1.Строевые упражнения 2. ОРУ на месте и в движении. 3.Специальные прыжковые упражнения. 4.Прыжок в длину с места на результат.		ОК4,ОК5, ОК6,ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13 .
Тема 5.5 Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 1. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 1.Совершенствование техники низкого старта. 2.Совершенствование техники бега по дистанции. 3.Пробегание отрезков 20, 30,40 метров. 4.Контрольный норматив – бег 100 м.	2	
Тема 5.6 Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 1.ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2.Совершенствование техники низкого старта. 3.Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования. 4.Контрольный норматив – бег 200м.	2	
Тема 5.7 Бег на средние дистанции	Практическое занятие 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.	2	
Тема 5.8 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	
Тема 5.9 Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие 1.Специальные прыжковые упражнения. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Подводящие упражнения к прыжку с разбега. 4.Прыжки с разбега на результат.	2	
Тема 5.10	Практическое занятие	2	

Толкание ядра	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.		ОК4,ОК5, ОК6,ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Раздел 6 Легкая атлетика		18(0/16/2)	
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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 6.2.	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 200м на результат		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 6.3	Практическое занятие	2	
Бег на средние дистанции.	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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 6.4	Практическое занятие	2	
Эстафетный бег 4*100м	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 х50 м по кругу 200 м. 5. Эстафетный бег 4 х50 м по кругу 400 м.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 6.5	Практическое занятие	2	
Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги»	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		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13

	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		
Тема 6.6 Метание гранаты	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнение на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. О.Р.У.на месте. 2. Специально-беговые и специальные силовые упражнения, упражнение на восстановление дыхание 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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
	Самостоятельная работа.	2	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества, выносливость. (Прыжок с места, прыжки со скакалкой)		
Тема 6.7 Метание гранаты	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнение на месте, ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. О.Р.У. 2.Упражнения для верхнего плечевого пояса. 3 Совершенствование техники метания гранаты. 4 Метание гранаты 400-700гр на результат		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 6.8 Кроссовая подготовка.	Практическое занятие	2	
	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных беговых упражнений. 4. Бег.: 2000 м.- девушки, 3000 м. – юноши без учета времени.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13 .
Раздел 7 Волейбол		16(0/14/2)	
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.Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13 .
Тема 7.2 Совершенствование техники нижней подачи и приема мяча после неё.	Практическое занятие	2	
	1.Бег в чередовании с ОРУ. 2.Подводящие упражнения для нижней прямой подачи и приема после нее. 3.Специальные упражнения. 4.Обучение тактике подачи.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13

Тема 7.3. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Практическое занятие 1.ОРУ на верхний плечевой пояс. 2.Подводящие упражнения к подаче. 3.Специальные упражнения для обучения и освоения верхней прямой подачи. 4. Совершенствование тактики верхней и нижней подачи мяча.	2	
Тема 7.4 Обучение технике прямого нападающего удара.	Практическое занятие 1.Бег в чередовании с ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса. 2.Подводящие упражнения к нападающему удару. 3.Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. 4. Учебная игра 6*6 до 15 очков.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 7.5 Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Практическое занятие 1. Бег в чередовании с ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса. 2.Совершенствование тактических действий в нападении. 3. Совершенствование нападающего удара с разбега в прыжке. 4.Учебная игра 6*6	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
	Самостоятельная работа	2	
	Освоение физических упражнений для развития прыгучести. Совершенствовать скоростно-силовые качества, выносливость. (Прыжок с места, прыжки со скакалкой)		
Тема 7.6 Обучение и совершенствование техники защиты.	Практическое занятие 1. ОРУ на верхний плечевой пояс. 2.Обучение технике блокирования. Подводящие упражнения. 3.Блокирование ударов с передней и задней линии. 4.упражнения для развития быстроты и прыгучести. 5.Учебная игра.6*6	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 7.7 Тактика игры в волейбол в защите и нападении.	Практическое 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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
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.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 8.2Акробатика	Практическое занятие	2	

	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.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
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	
Тема 8.4 Опорный прыжок через «козла».	Практическое занятие 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.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13 MP 1,MP2,MP3,MP4,MP7,MP8, MP9.
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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 8.6 Развитие силы.	Практическое занятие 1. Строевые упражнения. 2.ОРУ на месте и в движении. 3.Обучение подтягиванию на перекладине различными способами. 4.КН.Подтягивание: на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине(девушки)	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
	Самостоятельная работа	2	
	Освоение физических упражнений для развития силы. Подтягивание на перекладине (на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине(девушки))		
Раздел 9 Баскетбол		12(0/12/0)	
Тема 9.1 Совершенствование техники владения	Практическое занятие 1Упражнения на верхний плечевой пояс,упражнения на верхний плечевой пояс, ОРУ на развитие силы (с мячами)	2	ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13

баскетбольного мяча.	2.Упражнение на развитие прыгучести. 3.Совершенствование двигательных навыков в баскетболе. 4.Передачи и броски мяча в корзину. 5.Правила судейства в баскетболе.		ОК4,ОК5, ОК6, ОК8
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	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
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. 5. Учебная игра 5*5 с применением изученных правил игры.	2	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
Тема 9.5 Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13
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	ОК4,ОК5, ОК6, ОК8 ЛР- 2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,ЛР8,ЛР13

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины 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 обучения.

3.2.1. Основные печатные издания

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. Основные электронные издания

1. <http://www.gto.ru/>
2. «Физическая культура» СПО Малков Владимир Васильевич, Бишаева Альбина Анатольевна Издательство КноРус 2023г
3. <http://www.elibrary.ru/>.
4. <http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>
<http://lib.sportedu.ru/>
www.school.edu.ru

3.2.3. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: • 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.	«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	
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).	«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	<u>Лёгкая атлетика. (раздел 1)</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

	содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. «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» - практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, Двигательное действие, или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.	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.(раздел 2,4,7,9)</u> -Оценка техники базовых 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.(раздел 3,8)</u> -Оценка техники выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений, силовых упражнений, упражнений на гибкость.
--	---	--