

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 09:58:50
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735acd5b1a085a874b2f3b2

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:
31.02.03. Лабораторная диагностика
Квалификация:
медицинский лабораторный техник

Рабочая программа СГ.04 Физическая культура разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 №525 (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 N69453)

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».

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

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 учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	15
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	17

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, в соответствии ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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;
- 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;
- ОК08.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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость	88
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Практические занятия	80

Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

1.4 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (всего/ практика/ самостоятель ная работа)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14(12/2)	
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	ОК4,ОК5,ОК6,ОК8. ЛР1, ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР13.
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
	Практическое занятие	2	

Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	1.Обучение техники прыжка в длину с места. 2.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3.Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие	2	
	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.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
	Самостоятельная работа	2	
	1.Составление и выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений. 2.Составление реферата по одному из видов спорта. 3.Работа над развитием собственных скоростно-силовых качеств. 4.Выполнение комплекса специально-беговых упражнений. 5.Освоить разновидности бега, подскоков. 6.Освоить технику прыжка в длину с места и с разбега. 7.Освоить специальные подготовительные упражнения.		
Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.		8 (8/0)	
Тема 2.1. Техника перемещений и стоек в волейболе. Прием и передача мяча.	Практическое занятие	2	
	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, стойки, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 4.Передача мяча в парах: а) встречная, б) над собой – партнеру. В) передача мяча через сетку. 5. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 5, ЛР 7,ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13
Тема 2.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	Практическое занятие	2	
	1.Обучение техники нижней подачи мяча и приёма после неё. 2.Выполнение техники перемещения, стойки, 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. 5.Учебная игра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 2.3.	Практическое занятие	2	

Техника верхней прямой подачи мяча и приема после нее.	1.Обучение 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. 5.Учебная игра.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Раздел 3. Гимнастика		10 (8/2)	
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) 6. Выполнение К.Н. – элементы акробатики.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 5, ЛР 7,ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13
Тема 3.2. 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 3.3. Гимнастика: Опорный прыжок.	Практическое занятие 1.Обучение технике опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь». 2.Научить преодолевать страх при опорном прыжке. 3.Подводящие упражнения для опорного прыжка. 4.ОРУ на развитие физических качеств. 5.Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 3.4. 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.: поднимание туловища за 1 мин.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.

	Самостоятельная работа	2	
	1.Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2.Составление и выполнение комплекса ОРУ. 3.Закрепление и составление комплексов упражнений. 4.Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации). 5.Составление акробатической комбинации.		
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.		8 (8/0)	
Тема 4.1. Стойки, передвижения, повороты. Ловля и передача мяча.	Практическое занятие	2	
	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.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 5, ЛР 7,ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13
Тема 4.2. Ведение мяча	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ для рук и плечевого пояса. 2. Ловля, ведение и передача мяча. 3. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке; а) на месте, б) шагом и бегом по прямой, в) с изменением направления и скорости. 4.Эстафеты с элементами ведения мяча.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 4.3. Бросок мяча в корзину.	Практическое занятие	2	
	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.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 4.4. Взаимодействие игроков	Практическое занятие	2	
	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.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.

	5. Выполнение контрольного норматива: ведение-2 шага- бросок в корзину.		
Раздел 5. Легкая атлетика		8(8/0)	
Тема 5.1. 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 60 метров.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 5.2. 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13..
Тема 5.3. 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 5.4. 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.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Раздел 6.Легкая атлетика		12(10/2)	
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.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 6.3. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Практическое занятие 1.Овладение и закрепление техника прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 4.Выполнение К.Н. – прыжок в высоту.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.

Тема 6.4. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	2	
	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.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
	Самостоятельная работа	2	
	1.Составление и выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений. 2.Составление реферата по одному из видов спорта. 3.Работа над развитием собственных скоростно-силовых качеств. 4.Выполнение комплекса специально-беговых упражнений. 5.Освоить разновидности бега, подскоков. 6.Освоить технику прыжка высоту и в длину с места. 7.Освоить специальные подготовительные упражнения.		
Тема 6.5. Эстафетный бег.	Практическое занятие	2	
	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.).		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Раздел.7. Спортивные игры – Волейбол.		6(6/0)	
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 7.2. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения и 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 7.3. Техника владения волейбольным мячом.	Практическое занятие	2	
	1.Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху. 2.Приём К.Н.: Подача на точность в правую и левую половину площадки.		ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7,

	3.Соревнование по подгруппам на большее количество подач подряд без ошибок. 4.Учебная игра с применением изученных положений.		ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Раздел 8. Гимнастика		12(10/2)	
Тема 8.1. 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.Совершенствование технике выполнения акробатических упражнений. (Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат). 4.Строевые упражнения. Совершенствование перестроениям на месте и в движении. 5. Совершенствование основным терминам в гимнастике (Стойки, упоры, висы).	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 8.2 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 8.3. 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
	Самостоятельная работа 1.Закрепление и составление комплексов упражнений. 2.Составление индивидуальной программы для развития гибкости. 3.Разучивание подводящих упражнений для освоения акробатических элементов. 4.Сочетание с активными и пассивными упражнениями на растягивание.	2	
Тема 8.4. 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 8.5. Гимнастика: подъем туловища из положения	Практическое занятие 1.Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. 2.Техника выполнения упражнений скоростно-силовой направленности.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7,

лежа на спине.	3.Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.		10(10/0)	
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 9.2. Совершенствование техники бросков мяча.	Практическое занятие 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.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 9.4. Техника владения баскетбольным мячом.	Практическое занятие 1.Совершенствование техники владения мячом. 2.Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 3.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 4.Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. 5.Сочетание с активными и пассивными упражнениями на растягивание.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
Тема 9.5. 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. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 7, ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона и спортивного зала.

Оборудование и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер;
- 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	Эстафетные палочки

2.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО.М., 2019.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО. М., 2020.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник. М., 2023.
2. Зайцева Г.А. Нарушение опорно-двигательного аппарата у студентов и его коррекция средствами физической культуры. Учебно-методическая литература. М., 2020.

3. 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: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • основы здорового образа жизни; • 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»	– 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. • Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);режим дня, утреннюю зарядку. • Формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). • Показать владение техникой и выполнять нормативы по бегу (короткие, средние и длинные дистанции), прыжкам в длину с места и с разбега, метанию гранаты, толканию ядра. • Проводить самостоятельно разминку перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метанию, толканию; выполнять функции помощника судьи; • Показать технически правильно выполненные элементы баскетбола и волейбола. • Играть в спортивные игры и помогать судейству в спортивных играх. • Выполнять комбинации на гимнастических снарядах. • Применять приемы страховки и самостраховки во время занятий.	практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	– Защита выполненной самостоятельной работы. – Выполнение индивидуальных, групповых заданий. – Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). – Оценка выполнения практического задания.
--	--	--