

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУД.07 Физическая культура

Для специальности 34.02.01. Сестринское дело
 31.02.02 Акушерское дело
 31.02.03 Лабораторное дело

(На базе основного общего образования).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) (ред. от 29.12.2014);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело и 31.02.03 Лабораторное дело.

утвержденный приказом Министерства Образования и науки Российской Федерации № 1001 от 13 августа 2014 г., (зарегистрирован Министерством юстиции 25 августа 2014 г. N 33795).

с учетом:

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии: 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);
- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций, по организации получения среднего общего образования, в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования, на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ) разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан 2015 г.

В соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	6
1.1. Область применения программы.....	6
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:.....	6
1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины:.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению...	25
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура.

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура является часть программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 34.02.01. Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторное дело.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина Физическая культура входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане место учебной дисциплины Физическая культура – в составе в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин для специальностей СПО технического профиля.

Дисциплина входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными
- физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:
- Личностные результаты освоения дисциплины:
- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты освоения дисциплины:

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные результаты освоения дисциплины:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

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

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

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

4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента **236 час**, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **118 часа**;
 самостоятельной работы студента **118 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего).	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего).	118
Практические занятия.	118
Самостоятельная работа студента (всего).	118
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

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

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала. Практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов.	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы знаний.		8	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социально-культурное развитие личности студента.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1
	1. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	2. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	3. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 1.2. Инструктаж по охране труда. Основы здорового образа жизни.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1
	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.		
	2. Инструктаж по л/а.		
	3. Активный и пассивный отдых.		
	4. Основы ЗОЖ.		
	Самостоятельная работа студентов по разделу 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1- 2
	1. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	
	2. Обучение низкому старту и стартовому разгону.		
	3. Старты из различных исходных положений.		
	4. Максимально - быстрый бег на месте (сериями 15-20 сек).		
Тема 2.2. Низкий старт и стартовое ускорение.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1- 2
	1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	2. ОРУ на месте и в движении на месте и в движении.		
	3. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров.		
	4. Встречные эстафеты.		
	5. Бег - 60 метров.		
Тема 2.3. Развитие скоростных способностей.	Содержание практического занятия	2(0/2)	1- 2
	1. Обучение и совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	2. ОРУ на месте и в движении на месте Спец. беговые упражнения.		

1	2	3	4
	3. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров.		
	4. Встречные эстафеты. Бег – 100м.		
Тема 2.4. Финиширование в беге на короткие дистанции.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1- 2
	1. Совершенствование финального усилия в беге на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3. Бег на дистанции 100 м (на результат).		
Тема 2.5. Эстафетный бег. Обучение технике эстафетного бега.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1-3
	1. Обучение технике эстафетного бега		
	2. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте и в движении.		
	3. Старт с эстафетой на этапах.		
	4. Передача эстафеты в зоне на максимальной скорости.		
	5. Эстафеты с эстафетными палочками. Бег 200м на результат.		
Тема 2.6 Бег на средние дистанции.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	2-3
	1. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.		
	2. Специальные беговые упражнения.		
	3. Обучить технике бега по прямой: многократный бег с ускорением на различных отрезках(60-100м).		
	4. Обучить технике бега по повороту: бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		
	5. Бег на дистанцию 400м (дев) 800м (юноши)		
Тема 2.7 Прыжок в длину с разбега, способом «Согнув ноги» Развитие координационных способностей.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	3
	1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.		
	2. Обучить технике отталкивания: а) - Прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу. б) - Прыжки в длину с доставанием коленом маховой ноги предмета. в) - Прыжки в шаге через планку высотой 40-60 см с трех беговых шагов. г) - Прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановки ноги на место отталкивания.		
	3. Прыжки в длину с короткого и длинного разбега.		
	4. ОФП. Специальные прыжковые упражнения.		

1	2	3	4
Тема 2.8 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание практического занятия. 1. ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2. Медленный бег с изменением направления по сигналу. 3. Прыжок в длину с разбега – на результат. 4. Эстафеты. 5. Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат	2(0/2)	3
Тема 2.9 Прыжок в длину с разбега на результат.	Содержание практического занятия. 1. ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2. Медленный бег с изменением направления по сигналу. 3. Прыжок в длину с разбега – на результат. Эстафеты.	2(0/2)	3
Тема 2.10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Содержание практического занятия. 1. ОРУ на месте и в движении. Спец. прыжковые упражнения. 2. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. 3. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжок в длину с места на результат.	2(0/2)	1-3
Самостоятельная работа студентов по разделу 2: Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Овладение техникой бега на короткие, средние дистанции. Овладение техникой прыжков с места и с разбега. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.		20	
Раздел 3. Волейбол.		32	
Тема 3.1 Стойки, и передвижения в волейболе. Прием и передача мяча.	Содержание практического занятия. 1. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. 2. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 4. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. 5. Передача мяча над собой. 6. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. 7. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. 8. Эстафеты с мячом. Игровые упражнения.	2(0/2)	1-2

1	2	3	4
Тема 3.2 Совершенствование техники верхней и нижней передаче мяча.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1-3
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения, из освоенных элементов техники перемещений.		
	2. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; передача мяча через сетку		
	3. Прием и передача мяча «снизу» двумя руками: в парах с набрасыванием партнеру; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
	4. Пионер-бол.		
Тема 3.3 Прием мяча после подачи.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	1-3
	1. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.		
	2. Специальные беговые упражнения.		
	3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
	4. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		
	5. Групповые упражнения с подачей через сетку. 6. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.		
Тема 3.4 Нижняя прямая подача	Содержание практического занятия.	2(0/2)	2
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.		
	3. Обучение и совершенствование нижней прямой подачи мяча.		
	4. Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м. 5. Подвижная игра «Подай и попади».		
Тема 3.5 Нападающий удар.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	3
	1. ОРУ для мышц плечевого пояса. Спец.прыжковые упражнения.		
	2. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	3. Обучение нападающему удару; <ul style="list-style-type: none"> а) Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м или 3 шага. б) имитация замаха и удара кисти по мячу. с) Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; д) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. 		
4. Учебная игра с заданием.			

1	2	3	4
Тема 3.6 Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание практического занятия. 1.ОРУ. 2. Совершенствование нижней прямой подачи. 3. Обучение нападающему удару; е) Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м или 3 шага. f) имитация замаха и удара кисти по мячу. g) Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; h) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. 4. Учебная игра с заданием.	2(0/2)	2
Тема 3.7 Тактика игры.	Содержание практического занятия 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 б) 3. Страховка атакующего игрока. Подбор мяча после блокирования. 4. Совершенствование нижней прямой подачи. 5. Учебная игра с заданием.	2(0/2)	2
Тема 3.8 Совершенствование игровых навыков. Повторение изученного материала.	Содержание практического задания 1. ОРУ на развитие мышц туловища. 2. Подача на точность в правую и левую половину площадки. 3. Соревнование по подгруппам на большее количество подач подряд без ошибок. 4. Учебная игра в три касания. 6. Игра 6*6.	2(0/2)	3
	Самостоятельная работа учащихся по третьему разделу. 1.Разработать комплексы упражнений: утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников и физкультпаузы. 2.Занятие спортом в внеурочное время, посещение спортивных секций. 3.Участие в спортивных соревнованиях. 4.Составление рефератов по теме «спортивные игры».	16	
Раздел 4. Бадминтон.		10	
Тема 4.1 Правила игры. Обучение	Содержание практического занятия. 1. История возникновения игры.	2(02)	1-2

игровым стойкам и перемещениям.	2. Стойка, хват, удары.		
	3. Поддача, приём поддачи.		
	4. эстафеты с элементами бадминтона.		
Тема 4.2 Обучение короткой подаче в бадминтоне.	Содержание практического занятия.	2(02)	1-2
	1. Развитие силы рук и плечевого пояса.		
	2. Обучение технике удара над головой справа.		
	3. Мягкие удары перед собой, совершенствование владения ракеткой.		
	4. Упражнения в парах.		
Тема 4.3 Обучение удару над головой справа.	Содержание практического занятия.	2(02)	1-2
	1. Развитие силы рук и плечевого пояса.		
	2. Обучение технике удара над головой справа.		
	3. Мягкие удары перед собой, совершенствование владения ракеткой.		
	4. Упражнения в парах.		
Тема 4.4 Основные приемы игры «сверху» в бадминтоне.	Содержание практического занятия.	2(02)	1-2
	1. ОРУ в движении. Развитие силы рук и плечевого пояса.		
	2. Обучение и совершенствование плоского удара и высокодалекого удара «свеча».		
	3. Удар справа, слева, сверху и снизу. Работа над техникой исполнения.		
	4. Упражнения в парах. Учебная игра.		
Тема 4.5 Обучение приемам игры у сетки.	Содержание практического занятия.	2(02)	1-2
	1. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		
	2. Эстафеты с элементами бадминтона.		
	3. Обучение приемам игры у сетки: «подставка», «перевод», «откидка», «добивание».		
	4. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа учащихся по четвертому разделу.	10	
	1. Разработать комплекс закаливающих процедур на основе одного из факторов.		
	2. Составить реферат по одному из зимних видов спорта.		
	3. Помощь и участие в проведении спортивных мероприятий.		
Раздел 5. Основы знаний.		8	
Тема 5.1 Цели и задачи физического воспитания в медицинских ССУЗах	Содержание практического занятия.	2	1
	1. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России.		
	2. Цели и задачи физ. воспитания в медицинских ССУЗах. Зачетные требования и обязанности студентов.		
	3. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.		
	4. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		

Тема 5.2 Методы контроля физического развития и состояния здоровья.	Содержание практического задания.	2	1
	1. Внешние параметры здоровья и физического развития.		
	2. Физиологические параметры здоровья. 3. Методы контроля внешних и физиологических параметров здоровья		
	Самостоятельная работа учащихся по четвертому разделу 5.	4	
	1. Разработать комплекс закаляющих процедур на основе одного из факторов.		
	2. Составить реферат по одному из зимних видов спорта. 3. Помощь и участие в проведении спортивных мероприятий.		
Раздел 6. Гимнастика.		40	
Тема 6.1 Основы знаний. Методика составления и проведение утренней гигиенической гимнастики.	Содержание практического задания.	2	1-2
	1. Цель и задачи УГГ.		
	2. Физиологический механизм действия УГГ на организм человека.		
	3. Структура УГГ. Упражнения общего воздействия; Упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; мышц туловища; мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания.		
	4. Правила оформления УГГ. Формы и правила записи упражнений; правила сокращений, термины.		
Тема 6.2 Строевые упражнения: Построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания.	Содержание практического задания.	2	1-3
	1. Строевые упражнения: построение, повороты направо, налево, кругом.		
	2. Перестроения из одной шеренги в 2-3 и обратно.		
	3. Перестроения из одной колонны в 2-3 и обратно.		
	4. Строевой шаг. Повороты в движении, перестроение через центр из одной колонны в 2-3.		
	5. Перестроение в движении по диагонали «змейкой».		
Тема 6.3 Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Содержание практического занятия.	2	1-3
	1. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении		
	2. Упражнения для развития гибкости.		
	3. Обучение технике выполнения акробатических упражнений девушки: (Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.) Юноши; Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, колесо.		
	4. Обучение основным терминам в гимнастике (Стойки, упоры, висы).		
	5. Наклон в глубину в см. (на результат).		
Тема 6.4 Совершенствование	Содержание практического занятия.	2	2
	1. Строевые упражнения. Перестроение в движении из одной колонны в 2,3,4 и обратно.		

выполнения техники акробатических элементов.	<p>2 ОРУ в виде зарядки. Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса.</p> <p>3. Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках.(дев), стойки на голове, колесо (юноши).</p> <p>4. Освоение основных терминов в гимнастике (Стойки, упоры, висы).</p>		
Тема 6.5 Опорный прыжок через «козла».	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Строевые упражнения. Закрепление изученного материала.</p> <p>2. Обучение технике опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь» (дев), способом «согнув ноги» (юноши). Подводящие упражнения для опорного прыжка.</p> <p>3 .Научить преодолевать страх при опорном прыжке. Подводящие упражнения для опорного прыжка.</p> <p>4.Выполнение акробатических элементов на оценку.</p>	2	2-3
Тема 6.6 Совершенствование техники опорного прыжка.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. ОРУ в виде зарядки.</p> <p>2. Комплекс упражнений на осанку у гимнастической стенки.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц брюшной стенки.</p> <p>4. Подводящие упражнения для опорного прыжка. Из упора, стоя на «мостике» перед «козлом», 2-3 прыжка на месте и вскок в упор присев. Взмахом рук и толчком ног, соскок с помощью преподавателя.</p> <p>5. Эстафеты с элементами гимнастики.</p>	2	3
Тема 6.7 Развитие скоростно-силовых возможностей.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Комплекс упражнений для коррекции осанки.</p> <p>2. Опорный прыжок через «козла» на оценку.</p> <p>3. Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.</p>	2	3
Тема 6.8 Обучение технике выполнения упражнений на брюшного пресса.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Роль силовой гимнастикив профессии мед. работника среднего звена.</p> <p>2. ОРУ на все группы мышц.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения «лежа на спине» и «сидя» с партнером и без него.</p> <p>4. Удержание позы «планка» от 30 до 60 секунд.</p>	2	1-2
Тема 6.9 Развитие способностей.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. ОРУ. На все группы мышц.</p> <p>2. Составление и выполнение упражнений на развитие мышц.</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической</p>	2	1-3

	скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
	4. Эстафеты с элементами гимнастики.		
Тема 6.10	Содержание практического занятия.	2	1-3
Развитие скоростно-силовых качеств.	1. ОРУ на все группы мышц.		
	2. Составление и выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		
	3. Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. на результат.		
	Самостоятельная работа учащихся по шестому разделу.	20	
	1. Составление рефератов по своему заболеванию и подбор комплекса физических упражнений по своему заболеванию.		
	2. Составление индивидуальной программы для развития гибкости.		
	3. Разучивание подводящих упражнений для освоения акробатических элементов.		
Раздел 7. Баскетбол.		36	
Тема 7.1	Содержание практического занятия.	4	1-2
История развития баскетбола в России и за рубежом.	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.	2	
	2. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.		
Тема 7.2	Содержание практического занятия.	2	
Стойки, передвижения, повороты. Ловля и передача мяча.	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.		
Тема 7.3	Содержание практического занятия.	2	2-3
Ведение мяча	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.		
	Эстафеты с элементами ведения мяча.		
Тема 7.4	Содержание практического занятия.	2	2-3
Бросок мяча в корзину.	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.		
Тема 7.5 Обучение дистанционным броскам с места.	Содержание практического занятия.	2	2-3
	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.		
Тема 7.6 Тактика свободного нападения.	Содержание практического занятия	2	2-3
	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.		
	Бросок в кольцо после передачи « в отрыв».		
	4. Тактика свободного нападения. Игра «Мяч капитану»		
Тема 7.7 Взаимодействие игроков.	Содержание практического занятия.	2	2-3
	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.		
Тема 7.8 Совершенствование взаимодействия игроков.	Содержание практического занятия.	2	2-3
	1. ОРУ для мышц плечевого пояса.		
	2. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.		
	3 Передача мяча в тройках на месте и в движении с последующим броском в корзину.		
	4. Бросок мяча в «отрыв», ловля мяча, ведение и бросок в корзину.		
	5. Учебная игра с заданием 5*5.		
Тема 7.9 Выбивание и вырывание	Содержание практического занятия.	2	2-3
	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		

мяча. Нападение быстрым прорывом.	1. Варианты ведения мяча.		
	2. Способы вырывания мяча у соперника.		
	3. Обучение правильному вырыванию и выбиванию мяча у соперника.		
	4. Игра с заданием. 2*2 , 3*3, 4*4.		
	5. Обучение нападению быстрым прорывом под кольцо.		
	6. Учебная игра 3*3.		
	Самостоятельная работа учащихся по седьмому разделу.	18	
	Составление и выполнение комплексов упражнений для развития силы: с сопротивлением собственного веса, с внешним и комбинированным сопротивлением		
	Составление реферата по одному из видов спорта.		
	Работа над развитием собственных скоростно-силовых качеств.		
Раздел 8. Легкая атлетика		52	
Тема 8.1	Содержание практического занятия	2	2
Бег на короткие дистанции Стартовый разгон.	1 Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	2. Бег с ускорением 30-60 м.		
	3. Старты из различных положений.		
	4. Бег 100 м на результат		
	4. Встречная эстафета.		
Тема 8.2	Содержание практического занятия	2	2
Развитие скоростной выносливости.	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	2. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров.		
	3. Эстафета с элементами челночного бега.		
	4. Челночный бег 4* 10 м. на результат		
Тема 8.3	Содержание практического занятия	2	3
Развитие скоростно-силовых способностей.	1. ОРУ на месте и в движении.		
	2. Разнообразные прыжки и многоскоки.		
	3. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) . Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).		
	4. . Бег 200 -400 м на результат.		
Тема 8.4	Содержание практического занятия.	2	3
Бег на средние дистанции.	1 .ОРУ в движении.		
	2. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.		
	3. Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		

<p>Тема 8.5 Прыжок в высоту, способом «Перешагивание».</p>	<p>4. Переменный бег на отрезках 600 – 800 метров:</p> <p>Содержание практического материала</p> <p>1. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>2. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.</p> <p>3. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>4. Подводящие упражнения для прыжка в высоту, способом «Перешагивание»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение толчковой и маховой ноги. Разбор фаз прыжка; разбег; 2. подготовка к отталкиванию; 3. отталкивание; 4. преодоление планки; 5. приземление. 	2	3
<p>Тема 8.6 Развитие силовых и координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического материала.</p> <p>1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.</p> <p>2.СУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на растяжку мышц ног.</p> <p>3. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (упражнения в равновесии сразу после вращений);</p> <ol style="list-style-type: none"> а) прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; б) изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений) <p>4.Прыжки в высоту с 5 – 6 шагов разбега – на результат.</p>	2	3
<p>Тема 8.7 Метание гранаты.</p>	<p>Содержание практического материала.</p> <p>1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.</p> <p>2 СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>3. Обучение технике метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p> <p>4. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) метание с 4 бросковых шагов отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»; б) метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»; <p>5. Техника безопасности при метании снарядов.</p>	2	1-2
<p>Тема 8.8</p>	<p>Содержание практического материала.</p>	2	3

Развитие скоростно-силовых качеств.	1.ОРУ. для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые и беговые упражнения.		
	2. Многократные выпрыгивания вверх из упора присев и из глубокого приседа. 5 серий по 20 раз.		
	3. Метание гранаты на результат.		
	4. Подвижные игры и игровые упражнения с быстрым бегом.		
Тема 8.9	Содержание практического материала.	2	1-2
Обучение технике толкания ядра.	1. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		
	2. Объяснение и выполнение техники держания снаряда		
	3. Специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, соснарядом		
	4. Имитация финального усилия по частям и в целом;		
	5.Выполнение упражнений с ядром малым весом;		
	а) выталкивание ядра вперед-вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;		
	б) то же, но с предварительным поворотом туловища направо;		
	в) то же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;		
	д) выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;		
	е) то же, стоя левым боком по направлению метания;		
	ф) то же, стоя спиной к направлению толчка.		
	6. Развитие выносливости: Переменный бег на отрезках 1-2 *(200+100); 1 – 2 * (400 + 100м).		
Тема 8.10	Содержание практического материала	2	2
Толкание ядра. Развитие скоростно - силовых качеств.	1.ОРУ с теннисным мячом комплекс.		
	2.Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.		
	3. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		
	4. Толкание ядра на оценку.		
Тема 8.11	Содержание практического занятия.	2	3
Кроссовая подготовка.	1. ОРУ в движении.		

		2. СУ. Специальные беговые упражнения.		
		3. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки		
		4. Толкание ядра на оценку.		
Тема 8.12	силовой	Содержание практического занятия.	2	2-3
Развитие выносливости.		1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		
		2. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.. 3. Бег 1000 метров – на результат.		
Тема 8.13		Содержание практического занятия	2	3
Совершенствование двигательных качеств.		1.Выполнение специальных прыжковых упражнений.		
		2. Выполнение специальных беговых упражнений.		
		Самостоятельная работа по восьмому разделу	26	
		Составление комплексов упражнений.		
		Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
		Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
		Участие в соревнованиях.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: аптечка, секундомеры, скакалки, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, теннисные столы, теннисные ракетки, сетка волейбольная, гимнастические маты, гимнастические снаряды (козел, бревно, гимн.стенка, скамейка.), стойки и планка для прыжка в высоту, насос ручной, рулетка, бадминтонные ракетки, свисток, обручи гимнастические, воланы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий.	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ОРУ по заболеваниям.
Освоение техники беговых упражнений на короткие, средние и длинные дистанции.	Бег на 30, 60, 100м, 200м, 2000 и 3000м – на время.
Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Сдача техники прыжка в длину на оценку.
Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Сдача техники прыжка в высоту на оценку.
Метание гранаты.	Сдача контрольных нормативов.

Толкание ядра.	Сдача контрольных нормативов.
Знание правил соревнований по избранному виду спорта. (Баскетбол, волейбол, бадминтон.)	Судейство соревнований студентом на уроках.
Выполнение упражнений для профилактики профзаболеваний для коррекции нарушений осанки, зрения.	Выполнение упражнений в группе студентов на уроках
Освоение основных игровых элементов.	В процессе игры на уроках.
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	Сдача контрольных нормативов.
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	По пульсу при занятиях физическими упражнениями.
Выполнение комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики.	Составление и выполнение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики на занятиях.
Знание техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на улице.	Устный опрос студентов.

Контрольные нормативы для оценки освоения практических умений.

	Виды испытаний (тесты).	Девушки (16-18лет)			Юноши (16-18 лет)		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 метров/сек	6,0	5,7	5,4	5,2	4,9	4,5
2	Бег 60 метров/сек	10,5	10,2	9,8	9,0	8,4	7,9
3	Бег 100 метров/сек	19,0	18,0	17,0	13,8	14,3	14,6
4	Бег 200 метров/сек	45,0	42,0	40,0	38,0	34,0	30,0
5	Кросс 500 метров/ мин	2,20	2,10	2,00			
6	Кросс 2000 метров/ мин	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50
7	Подтягивание из виса лежа, на низкой перекладине (количество раз) Или: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	11 9	13 10	19 16	8	10	13
8	Наклон вперед из положения «Стоя прямыми ногами» на гимнастической скамье(см).	7	9	16	6	8	13
9	Прыжок в длину с разбега (см).	280	310	330	360	380	440
10	Прыжок в длину с места (см).	160	170	180	180	210	220

11	Поднимание туловища из положения «Лежа на спине» (количество раз в 1 мин).	20	30	40	30	40	50
12	Подскоки со скакалкой (количество раз в мин).	110	120	130	110	120	130
13	Метание гранаты (метр).	15	18	22	30	35	38
14	Толкание ядра (метр).	5,0	5,50	6,0	6,50	7,0	7,50
15	Нижняя прямая подача волейбольного мяча (количество точных попаданий через сетку из 5 попыток).	3	4	5	3	4	5
16	Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину (количество попаданий из 5 бросков).	3	4	5	3	4	5

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. М.Юрайт 2020
3. Пельменев В.К. История физической культуры М.Юрайт 2019
4. Пехлицкий Н.Н., Погодин Г.И. Физическая культура. Примерная программа для средних специальных учебных заведений на базе основного общего образования. М., 2020.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Высшая школа», 2018г.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., Гардарики, 2018г.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебн. пособие. М., 2020.
8. Физическая культура спорт. Методические указания для обучающихся специальной медицинской группе. Краснодар КубГАУ 2019г.
9. Беликов Е. М. Лечебная физическая культура студентов: учебно-методическое пособие. – М.: МГУП, 2018.
10. В.Ю. Волков, Л. М. Волкова. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учеб, пособие СПб. 2019г.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2019
12. Ю. И. Евсеев. «Физическая культура»[Электронный ресурс] - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - (Высшее образование) -
13. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов - Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2018. 306 с.

14. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений. Саратов: Вузовское образование, 2019.
15. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
16. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
17. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
18. В. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов «Гимнастика». СПО. Учебное пособие:
19. Издательство: КноРус 2021г.
20. Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк- Гимнастика. Методика преподавания. Учебник. Издательство: Инфра-М 2018г
21. Развитие скоростно-силовых качеств, средствами легкой атлетики: методические указания для преподавателей физической культуры и студентов, занимающихся легкой атлетикой. Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова 2019г.
22. Шубина М. В Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие. Вятский государственный университет 2019г.
23. Зрыбнев Н. А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала: Учебное пособие для СПО Издательство "Лань" (СПО).
24. Журин А. В. Волейбол. Техника игры Издательство "Лань" (СПО)2021г.
25. [Мандриков В. Б., Аристакесян В. О, Ушакова И. А., Мицулина М. П. Особенности физического воспитания студентов, имеющих сочетанные нарушения опорно-двигательного аппарата: Монография](#)
26. Шолих М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) Издательство "Спорт-Человек" 216стр. 2021г.
27. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие Издательство "ФЛИНТА"