

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

33.02.01 Фармация

КВАЛИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА: ФАРМАЦЕВТ

34.02.01 Сестринское дело

**КВАЛИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА: МЕДИЦИНСКАЯ
СЕСТРА/МЕДИЦИНСКИЙ БРАТ**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

2021 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета

Протокол № 2
от « 31 » 08 2011 г.

Утверждаю
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ



/М.Н. Соболев/

« 31 » 08 2011 г.

Реализация федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение) в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования осуществляется в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г. №06-259 «О направлении доработанных 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»

В соответствии со спецификой основной профессиональной образовательной программы по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», 33.02.10 Фармация, техникум реализует естественнонаучный профиль профессионального образования.

Организация-разработчик: ЧОУ СПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Данил Васильевич, преподаватель ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД .05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД .05. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 33.02.01 «Фармация», 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся 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:

- 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:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** обеспечивает формирование общих компетенций.

| Виды универсальных учебных действий | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности) |
|---|--|
| Личностные: приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности | ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| Метапредметные: способность использовать УУД в спортивной и социальной практике | ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| Метапредметные: готовность учебного сотрудничества | ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| Практические занятия: | 113 |
| Учебно-методические занятия | 10 |
| Учебно-практические занятия: | 103 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 28 |
| Лыжная подготовка | 16 |
| Гимнастика | 14 |
| Спортивные игры (по выбору) | 45 |
| волейбол | 15 |
| баскетбол | 16 |
| футбол | 14 |
| Зачёт, дифференциальный зачёт | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. Учебно-методические занятия | | 10 | |
| Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | 1). Методика оценки работоспособности, утомления и усталости: 1. Определить пульс в состоянии покоя (P1); 2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2); 3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя; 4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$. 2 - 4 хорошая работоспособность; 5 – 8 удовлетворительная работоспособность; 8 и т. д. плохая работоспособность. 2). Средства физической культуры для их направленной коррекции: бег, подвижные игры | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: уметь определять пульс в состоянии покоя, после нагрузки. Рассчитать коэффициент своей работоспособности. | 1 | |
| Тема 1.2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | Составление и проведение комплекса утренней гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс УГГ | 1 | |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| Тема 1.3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | Составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс вводной и производственной гимнастики | 1 | |
| Тема 1.4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА. | 2 | 2 |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА). | 1 | |
| Тема 1.5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем. | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | Физические упражнения для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс из 8-10 упражнений для коррекции зрения | 1 | |
| Раздел 2. Учебно-практические занятия | | 103 | |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 28 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 4 | 2 |
| | Техника низкого старта; старты и ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | 4 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег | 1 | |
| Тема 2.2. Совершенствование | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 6 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| техники длительного бега | Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок | 6 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут | 2 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 4 | 2 |
| | Знать способы прыжков в длину «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; техника разбега, отталкивание, полёт, приземление. | 4 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног | 2 | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление | 4 | 2 |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки). | 2 | |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.) | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 4 | 2 |
| | ТБ при метании; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 4 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 | |
| Тема 2.6. Контрольные занятия | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 6 | 2 |
| | Выполнение норматива в беге на 100м | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | <p>Выполнение норматива в беге на 3000-2000м (ю.-д.)</p> <p>Выполнение норматива в прыжках в высоту с разбега</p> <p>Выполнение норматива в прыжках в длину с разбега</p> <p>Выполнение норматива в метании гранаты</p> | 6 | |
| | <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p> | 3 | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 16 | |
| <p>Тема 3.1. Техника попеременного 2шажного хода.</p> <p>Техника подъёмов и спусков в основной стойке.</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i></p> | 2 | 2 |
| | <p>Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.</p> <p>Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> | 2 | |
| | <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 8км</p> | 1 | |
| <p>Тема 3.2. Техника одновременного бесшажного и 1шажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i></p> <p>Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке.</p> <p>Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> | 2 | 2 |
| | <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: развитие выносливости- прохождение дистанции до 8км</p> | 1 | |
| | <p>Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i></p> | 2 | 2 |
| | <p>Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».</p> | 2 | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 3.3. Техника перехода с хода на ход. Техника поворота «переступанием», «плугом» | Совершенствование техники попеременного 2шажного хода, одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебном круге, на учебном склоне. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участие в лыжных соревнованиях | 1 | |
| Тема 3.4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км. | 1 | |
| Тема 3.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | Оценка техники попеременного 2шажного хода. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Преодоление подъёмов и препятствий. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км. | 1 | |
| Тема 3.6. Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой» | Содержание учебного материала: <i>Практическое занятие</i> | 2 | 2 |
| | Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 6-8км. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Тема 3.7. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном склоне. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> .Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном склоне. Прохождение дистанции до 6км. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | |
| Тема 3.8. Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. | 1 | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 14 | |
| Тема 4.1. Строевые приёмы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> .Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку – рассчитайсь!» Повороты на месте. Построения и перестроения: построение в одну шеренгу. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Размыкание и смыкание: размыкание приставными шагами. Размыкание по уставу ВС. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Повороты на месте и в движении | | |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Направленность ОРУ; знать основные положения рук, ног, терминологию; Провести с группой по одному ОРУ; комплекс ОРУ. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов. | 1 | |
| Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию. Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Выполнение утренней гигиенической гимнастики | 1 | |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперёд, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Перекаты вперёд, назад, группировки | 1 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|------------------------|---|
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | <i>Практическое занятие</i> Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног | 1 | |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка через коня в длину (ю.) | Содержание учебного материала: <i>Практическое занятие</i> Знать правила техники безопасности. Уметь страховать партнёра. Подводящие и спецупражнения. Техника опорного прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление. | 2 | 2 |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через коня | 1 | |
| Тема 4.7. Контрольные занятия. Техника опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Выполнение опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подтягивание на высокой перекладине-юн. Поднимание туловища из положения лёжа на спине- дев. | 1 | |
| Раздел 5. Спортигры. Волейбол. | | 45 15 | |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения по площадке. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Перемещения по зонам | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 5.2. Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей | 1 | |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подача мяча на результат по зонам. | 1 | |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в волейбол | 1 | |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Поддача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом. Учебная игра. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе | 1 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Тема 5.6. Контрольные занятия: Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. | <i>Практическое занятие</i> Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований. | 1 | |
| Тема 5.7. Контрольные занятия: нападающий удар; блокирование игрока с мячом. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: посещение секции по волейболу. | 1 | |
| Тема 5.8. Основы судейства по волейболу. | Содержание учебного материала | 1 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства. | 1 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Практика судейства. | 1 | |
| Раздел 6. Спортигры. Баскетбол. | | 16 | |
| Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: перемещения в игровых действиях в баскетболе. | 1 | |
| Тема 6.2. Передачи мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p><i>Практическое занятие</i> Передача мяча 2 руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча 1 рукой от плеча; скрытая передача мяча за спиной;</p> <p>Передача мяча 1 рукой от головы или сверху.</p> | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: передача мяча в усложнённых условиях. | 1 | |
| Тема 6.3. Ведение мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <p><i>Практическое занятие</i> Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотами и переводом мяча.</p> | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: работа с 2 мячами | 1 | |
| Тема 6.4. Техника штрафного броска | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <p><i>Практическое занятие</i> Техника штрафного броска: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)</p> | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 1 | |
| Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <p><i>Практическое занятие</i> Техника защиты: техника передвижений; техника овладения мячом и противодействие (выбивание и накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)</p> <p>Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие 2-х и 3-х игроков); командные (позиционное и стремительное нападение).</p> | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: учебная игра с заданиями | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Техника игры. Правила судейства. Техника поворотов. Выполнить технику штрафных бросков, ведения мяча. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 1 | |
| Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Методика индивидуального подхода двигательных качеств. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Методика индивидуального подхода двигательных качеств | 1 | |
| Тема 6.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола). | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры и жесты судей | 1 | |
| Раздел 7. Спортигры. Футбол. | | 14 | |
| Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в футбол | 1 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 7.2. Остановка мяча. Обманные движения. | <i>Практическое занятие</i> .Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Обманные движения. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: ведение мяча, остановка мяча. | 1 | |
| Тема 7.3. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом). | 2 | |
| Тема 7.4. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении. | 2 | |
| Тема 7.5. Изучение техники отбора мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие</i> Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| Тема 7.6. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча. | <i>Практическое занятие</i> Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра. | 2 | |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча, удары по воротам, жонглирование мяча. | 2 | |
| Тема 7.7. Контрольные нормативы. | Содержание учебного материала: <i>Практическое занятие</i> Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам. | 2 | 2 |
| | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: игра в футбол 2x45 минут | 1 | |
| Зачёт (1 семестр), дифф.зачёт | | 4 | |
| ИТОГО | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 | |
| | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе | 117 | |
| | практические занятия: | 113 | |
| | Самостоятельная работа | 59 | |

Примечания: в случае отсутствия снежного покрова из-за климатических условий, занятия по лыжной подготовке заменяются занятием по кроссовой подготовке.

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие для СПО Профобразование Быченков С.В., Везеницын О.В. 2017 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. 2013 г. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
2. Секреты успеха уроков физкультуры: Учебно-методическое пособие, Издательство «Спорт», Коджаспиров Ю.Г., 2018 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
3. Подвижные игры : Учебно-методическое пособие , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), Горбачева О.А., 2017

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»; <http://pedsovet.ru>; <http://1september.ru>
6. Электронная библиотека студента «Консультант Студента» сайт www.medcollegelib.ru
7. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| 1. Овладение приемами массажа и самомассажа. | Фронтальный опрос |
| 2. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | Практические занятия и проведение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем на группе студентов |
| 3. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | Практические занятия и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| 4. Освоение техники беговых упражнений. | Групповой. Сдача контрольных нормативов. |
| 5. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику). |
| 6. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту с разбега способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». | Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику). |
| 7. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); | Групповой. Сдача контрольных нормативов. |

| | |
|--|--|
| 8.Толкание ядра | Групповой. Сдача контрольных нормативов. |
| 9. Сдача контрольных нормативов. | Зачётный урок. |
| 10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | Практические занятия. Фронтальный метод. |
| 11. Преодоление подъемов и препятствий. | Практические занятия. |
| 12. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. | Практические занятия. |
| 13. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши). | Сдача контрольных нормативов. |
| 14.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. | Устный опрос. |
| 15. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. | Устный опрос. Практические занятия. |
| 16. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | Выполнение на группе студентов. |
| 17. Освоение техники упражнений для коррекции нарушений осанки. | Выполнение на группе студентов. |
| 18. Знание правил соревнований по избранному игровому виду. | Судейство на практических занятиях, соревнованиях. |
| 19. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. | В процессе учебной игры, соревнований. |
| 20. Участие в соревнованиях. | Индивидуально. |
| 21. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. | Устный опрос. Практические занятия. |