

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Академический многопрофильный колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 7. Физическая культура

Для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Михайловск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД 7. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (очной формы обучения, на базе основного общего образования).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования – базовый.

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

Содержание программы «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:

- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 ч,

в том числе:

Обязательная аудиторная нагрузка – 156 ч

Самостоятельная работа – 78ч

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (в 1 и 2 семестрах)	

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

2.2.1 Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		3	2	0	2	1
1.	Физическая культура и личность профессионала.	3	2	0	2	1
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		6	4	0	4	2
2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	3	2	0	2	1
3.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	2	0	2	1
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		6	4	0	4	2
4.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	3	2	0	2	1
5.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	3	2	0	2	1
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		6	4	0	4	2
6.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	3	2	0	2	1
7.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	3	2	0	2	1
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		9	6	0	6	3
8.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	2	0	2	1
9.	Методы повышения эффективности	3	2	0	2	1

	производственного и учебного труда					
10.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	3	2	0	2	1
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		9	6	0	6	3
11.	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания	3	2	0	2	1
12.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	2	0	2	1
13.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	3	2	0	2	1
Тема 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		51	34	0	34	17
14.	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	3	2	0	2	1
15.	Специальные беговые упражнения, стартовый разгон.	3	2	0	2	1
16.	Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	3	2	0	2	1
17.	Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
18.	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	3	2	0	2	1
19.	Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	3	2	0	2	1
20.	Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
21.	Обучение технике бега на средние дистанции, старт, разбег, финиширование	3	2	0	2	1
22.	Обучение технике бега на длинные дистанции	3	2	0	2	1
23.	Чередование ходьбы, бега и прыжков	3	2	0	2	1
24.	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности	3	2	0	2	1
25.	Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
26.	Овладение техникой прыжка в длину с места	3	2	0	2	1

27.	Прыжки в длину с места (контрольный норматив)	3	22	0	2	1
28.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	2	0	2	1
29.	Прыжки в высоту	3	2	0	2	1
30.	Метание гранаты. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив)	3	2	0	2	1
Тема 8. Строевая подготовка		9	6	0	6	3
31.	Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	3	2	0	2	1
32.	Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения.	3	2	0	2	1
33.	Действия командира отделения, маршевые песни.	3	2	0	2	1
Промежуточная аттестация		3	2	0	2	1
34.	Зачет	3	2	0	2	1
2 семестр						
Тема 9. Гимнастика		27	18	0	18	9
1.	Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	3	2	0	2	1
2.	Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений	3	2	0	2	1
3.	Кувырок вперед, назад – техника выполнения.	3	2	0	2	1
4.	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
5.	Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.	3	2	0	2	1
6.	Выполнение связок из акробатических упражнений.	3	2	0	2	1
7.	Выполнение комплекса упражнений на бревне	3	2	0	2	1
8.	Овладение техникой выполнения опорного прыжка.	3	2	0	2	1
9.	Овладение техникой упражнений на брусках	3	2	0	2	1
Тема 10. Волейбол		33	22	0	22	11
10.	Стойка и перемещение волейболиста.	3	2	0	2	1
11.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.	3	2	0	2	1
12.	Верхней передача мяча двумя руками над собой.	3	2	0	2	1
13.	Обучение технике передачи мяча	3	2	0	2	1

	двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.					
14.	Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач	3	2	0	2	1
15.	Обучение технике подачи (верхняя, нижняя).	3	2	0	2	1
16.	Овладение техникой приема мяча	3	2	0	2	1
17.	Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах, тройках.	3	2	0	2	1
18.	Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.	3	2	0	2	1
19.	Применение изученных приемов в учебной игре «Волейбол»	3	2	0	2	1
20.	Волейбол. Учебная игра (контрольный норматив)	3	2	0	2	1
Тема 11. Баскетбол		45	30	0	30	15
21.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении.	3	2	0	2	1
22.	Эстафеты с ведением мяча.	3	2	0	2	1
23.	Подвижные игры с элементами баскетбола	3	2	0	2	1
24.	Броски с разных расстояний	3	2	0	2	1
25.	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении	3	2	0	2	1
26.	Техника ведения мяча (контрольный норматив)	3	2	0	2	1
27.	Овладение и закрепление техники выполнения бросков.	3	2	0	2	1
28.	Техника выполнения штрафного броска	3	2	0	2	1
29.	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника.	3	2	0	2	1
30.	Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча	3	2	0	2	1
31.	Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо	3	2	0	2	1
32.	Совершенствование технических приемов	3	2	0	2	1
33.	Правила судейства	3	2	0	2	1
34.	Баскетбол. Учебная игра	3	2	0	2	1
35.	Баскетбол. Учебная игра (контрольный норматив)	3	2	0	2	1
Тема 12. Основы туризма		24	16	0	16	8
36.	Организация и подготовка туристических походов. Принципы оказания	3	2	0	2	1

	первой помощи					
37.	Отработка техники и тактики движения в походе	3	2	0	2	1
38.	Ходьба по пересечённой местности	3	2	0	2	1
39.	Ориентирование на местности	3	2	0	2	1
40.	Техника и тактика преодоления препятствий	3	2	0	2	1
41.	Установка палатки	3	2	0	2	1
42.	Учебный пеший поход	3	2	0	2	1
43.	Учебный пеший поход	3	2	0	2	1
Промежуточная аттестация		3	2	0	2	1
44.	Дифференцированный зачет	3	2	0	2	1
ВСЕГО		234	156	0	156	78

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	6	2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Использование информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности		
	Практические занятия	2	
	1. Физическая культура и личность профессионала	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Осуществление поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	2	
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	9	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная		

	гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практические занятия	4	
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	2	
	2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	2	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	6	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
	Практические занятия	4	
	1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	2	

Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	6		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			2
	Практические занятия	4		
	1. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	2		
	2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	2			
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	9		
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности			2
	Практические занятия	6		
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		
	2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	2		

	3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	3	
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	9	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		2
	Практические занятия	6	
	1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания	2	
	2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	3	
Тема 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	51	
	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств.		

<p>Эстафетный бег с высокого старта. Челночный бег. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. Виды дыхательной гимнастики. Обучение технике метания. Разучивание комбинаций упражнений циклического характера Обучение и закрепление техники метания. Повышение уровня ОФП Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств. Закрепление и совершенствование техники бега. Закрепление и совершенствование техники прыжков. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>		
Практические занятия	34	
1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	2	
2. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон.	2	
3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	2	
4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	2	
5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	2	
7. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	2	
8. Обучение технике бега на средние дистанции, старт, разбег, финиширование	2	
9. Обучение технике бега на длинные дистанции	2	

	10. Чередование ходьбы, бега и прыжков	2	
	11. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности	2	
	12. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	2	
	13. Овладение техникой прыжка в длину с места	2	
	14. Прыжки в длину с места (контрольный норматив)	2	
	15. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	16. Прыжки в высоту	2	
	17. Метание гранаты. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	17	
Тема 8. Строевая подготовка	Содержание учебного материала	9	
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Воспитание дисциплинированности и строевой выучки. Выработка быстроты и четкости действий. Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте. Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три		2
	Практические занятия	6	
	1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	2	
	2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения.	2	
	3. Действия командира отделения, маршевые песни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	3	

Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала	3	
	Выполнение контрольных нормативов		3
	Практические занятия	2	
	1. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
Тема 9. Гимнастика	Содержание учебного материала	27	
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Овладение техникой выполнения элементов акробатики. Обучение страховки и поддержки в гимнастике. Овладение техникой ходьбы по бревну. Техника выполнения стойки на лопатках. Закрепление техники стойки на лопатках. Повторение техники выполнения равновесия на гимнастическом бревне. Закрепление техники равновесия на гимнастическом бревне Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них. Инструктаж и методические рекомендации для студентов по правильности выполнения силовых упражнений Развитие гибкости, координации движений Овладение и закрепление комплекса акробатических упражнений Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Овладение техникой выполнения опорного прыжка. Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе". Обучение страховки и поддержки. Овладение техникой упражнений на брусьях. Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы		2
	Практические занятия	18	

	1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2. Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений	2	
	3. Кувырок вперед, назад – техника выполнения.	2	
	4. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив).	2	
	5. Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.	2	
	6. Выполнение связок из акробатических упражнений.	2	
	7. Выполнение комплекса упражнений на бревне	2	
	8. Овладение техникой выполнения опорного прыжка.	2	
	9. Овладение техникой упражнений на брусьях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	9	
Тема 10. Волейбол	Содержание учебного материала	33	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		2

	<p>Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.</p>		
	Практические занятия	22	
	1. Стойка и перемещение волейболиста.	2	
	2. Нижняя передача мяча двумя руками над собой.	2	
	3. Верхней передача мяча двумя руками над собой.	2	
	4. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	5. Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач	2	
	6. Обучение технике подачи (верхняя, нижняя).	2	
	7. Овладение техникой приема мяча	2	
	8. Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах, тройках.	2	
	9. Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.	2	
	10. Применение изученных приемов в учебной игре «Волейбол»	2	
	11. Волейбол. Учебная игра (контрольный норматив)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	<p>Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	11	
Тема 11. Баскетбол	Содержание учебного материала	45	
	<p>Правила игры и судейства. Техника безопасности. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основ-</p>		2

<p>ные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Организация собственной деятельности и выбор типовых методов и способов выполнения поставленных задач, оценка их эффективности. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>		
Практические занятия	30	
1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении.	2	
2. Эстафеты с ведением мяча.	2	
3. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
4. Броски с разных расстояний	2	
5. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении	2	
6. Техника ведения мяча (контрольный норматив)	2	
7. Овладение и закрепление техники выполнения бросков.	2	
8. Техника выполнения штрафного броска	2	
9. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника.	2	
10. Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча	2	
11. Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо		
12. Совершенствование технических приемов	2	
13. Правила судейства	2	
14. Баскетбол. Учебная игра	2	
15. Баскетбол. Учебная игра (контрольный норматив)	2	
Самостоятельная работа обучающихся	15	

	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	15	
Тема 12. Основы туризма	Содержание учебного материала	24	
	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационные и материально-техническое обеспечение похода. Организация рабочего места с соблюдением требований противопожарной безопасности. Ориентирование на местности. Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков. Техника и тактика преодоления естественных препятствий. Отработка техники и тактики движения в походе. Оказание первой помощи в походе. Индивидуальная и групповая техника преодоления препятствий Походы по местам боевой славы, формирования бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, уважения социальных, культурных и религиозных различий.		2
	Практические занятия	16	
	1. Организация и подготовка туристических походов. Принципы оказания первой помощи	2	
	2. Отработка техники и тактики движения в походе	2	
	3. Ходьба по пересечённой местности	2	
	4. Ориентирование на местности	2	
	5. Техника и тактика преодоления препятствий	2	
6. Установка палатки	2		

	7. Учебный пеший поход	2	
	8. Учебный пеший поход	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля оценки уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	8	
Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала	3	
	Выполнение контрольных нормативов		3
	Практические занятия	2	
	1. Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовка к дифференцированному зачету	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- гантели, штанга, гири, эспандеры, упоры для отжимания;
- тренажеры;
- брусья гимнастические;
- бревно гимнастическое;
- козел гимнастический;
- стол для армрестлинга;
- турники настенные;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи, мячи для метания;
- волейбольная площадка
- сетка волейбольная
- баскетбольная площадка
- кольца баскетбольные
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- канат для перетягивания;
- скамейки;
- секундомеры;
- уличные тренажеры (брусья, турник)
- полоса препятствий
- беговые дорожки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы Основная литература

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Бишаева А.А.], - 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. -320 с.

<https://academia-library.ru/catalogue/5401/483973/>

Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3 - Режим доступа:

<http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
личностные:	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
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;	знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	знание оздоровительных систем физического воспитания.
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целена-	овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

<p>правленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>
<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>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;</p>	<p>умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>
<p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
готовность к служению Отечеству, его защите;	
метапредметные:	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	применение 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;	самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

<p>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;</p>	<p>умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Предметные:</p>	
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>

<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p>
<p>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).</p>	<p>овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД 07 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование спортивного зала и для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение спортивного зала должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Специальное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении промежуточной аттестации требования к выполнению контрольных нормативов к обучающемуся не предъявляются.

