



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ БАШЛАРОВА»

Адрес: РД, г. Махачкала, ул. А. Султана, 10 км, 367010,
Телефон: +7-989-445-97-14; <http://bashlarov.ru/> E-mail: med-kolledj@bk.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

для специальности **34.02.01 Сестринское дело**

Квалификация – медицинская сестра/медицинский брат

Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

Форма обучения - очная

Махачкала
2021 г

ОДОБРЕНА

предметно-цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол №_1_ от «_02_»_09_2021 г

Председатель ПЦК

—  — Алисенова Н.С.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УМР

Сайбулаева Р.О.

«_02_»_09_2021 г



Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, (с изменениями от 29.12.14года №1645; от 31.12.2015 № 1578; от 29.06.2017 года № 613);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12.05.2014 г. № 502 (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 № 32766).

с учетом:

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/Бишаева А. А — М.: Издательский центр «Академия», 2015. (рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Составитель:

Абдулбадилов Г.М., преподаватель физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы ОУД.06 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 значения 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.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни,

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

•личностных:

- 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;

•метапредметных:

- 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;
- **предметных:**
 - 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).

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и самостраховки;

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся ***будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной 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

ОУД.06 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
• <i>подготовка доклада, реферата или сообщения по конкретной теме.</i>	<i>5</i>
• <i>выполнение комплексов упражнений</i>	<i>6</i>
• <i>УГТ, бег, совершенствование техники выполнения упражнений</i>	<i>23</i>
• <i>изучение правил спортивных игр</i>	<i>5</i>
• <i>совершенствование техники игровых действий</i>	<i>19</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

3	Содержание учебного материала: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему (по выбору) «Принципы здорового образа жизни», «Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы».	2	3
Раздел 2. Оценка уровня физического развития			
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала: Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений для коррекции своего телосложения.	1	3
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала: Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по теме: «Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре»	1	3

Тема 2.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала: Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки. Подготовка доклада «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний».	1	3
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала: Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений	1	3
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание учебного материала: Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений	1	3
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала: Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	4	1,2

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов, докладов на тему «Легкая атлетика»	2	3
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног.	3	3
Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала: Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений, УГГ, оздоровительный бег.	2	3
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений, длительный кросс до 15-18 минут	2	3
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег.	3	3
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала: Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	4	1,2

	Самостоятельная работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег	2	3
Тема 3.7. Метание малого мяча с разбега.	Содержание учебного материала: Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	3
Тема 3.8. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Содержание учебного материала: Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	5	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).	2	3
2 семестр			
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	Содержание учебного материала: Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Выполнение специальных упражнений.	2	3
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Содержание учебного материала: Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение	2	3

	комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 4.3. Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.	2	3
Тема 4.4. Техника лазанья по канату в три приема.	Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	2	3
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала: 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.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол. Подготовка рефератов (докладов): «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол»	3	3
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала: 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. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игровых действий. Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Подготовка рефератов (докладов): «Техника безопасности в волейболе»	2	3
Тема 5.3. Техника прямого	Содержание учебного материала: Обучение технике прямого нападающего удара.	4	1,2

нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игровых действий. Подача мяча на результат по зонам.	2	3
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала: 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.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игровых действий	3	3
Тема 5.5. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игровых действий	2	3
Раздел 6. Баскетбол			
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча). Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по баскетболу. Подготовка реферата (доклада) «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол»	2	3
Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала: 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 (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	3

	Совершенствование техники игровых действий. Перемещения в игровых действиях в баскетболе.		
Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), 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.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игровых действий. Передача мяча в усложнённых условиях.	3	3
Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игровых действий. Работа с 2 мячами.	3	3
Тема 6.5. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол. Дифференцированный зачет.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Учебная игра с заданиями Совершенствование техники игровых действий. Темы рефератов, докладов: «Техника и тактика игры в баскетболе», «Техника безопасности в баскетболе»	3	3
	Максимальная учебная нагрузка (всего часов)	175	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	117	

Для характеристики уровня освоения 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-источников

Основная литература

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО/ Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. – СПб.: Лань, 2021. – 68 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174984>

2. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024>

Дополнительная литература

1. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133353>

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

3. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136706>

4. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://fis1922.ru>

5. Газета «Теория и практика физической культуры» - <http://teoriya.ru/ru>

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] - [http:// minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
4. Правила игры – <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>
5. Спортивные новости – <http://www.fizkult-ura.ru>
6. Спортивные школы – <http://www.rules.sport-clubs.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>.
8. Школа волейбола – <http://www.volleyball.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- владеет навыками простейших приемов самомассажа и релаксации;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности;
Выполнять приемы страховки и самостраховки;	- владеет техническими приемами страховки и самостраховки;
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполняет контрольные нормативы по видам спорта;
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека;

продолжительности жизни;	
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- перечисляет и использует способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- излагает и использует правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

Адаптация рабочей программы дисциплины ОУД.06 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 кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета 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.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное 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:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- 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 (не менее двух видов):

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

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического 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

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 (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов
основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низ кий	средн ий	высо кий	низ кий	средн ий	высоки й
1	Прыжки через скакалку за 30 сек.(кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз)	4	8	12			
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	8	12	16			
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20