



Министерство здравоохранения Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Таганрогский медицинский колледж»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 31.02.01.Лечебное дело.

Форма обучения: очная

РАССМОТРЕНО:
на заседании цикловой комиссии
Протокол № 10
от «01» июня 2023 г.
Председатель  Т.Н. Глянцева

УТВЕРЖДЕНО:
зам.директора
по учебной работе
А.В. Вязьмитина
 «05» 06 2023 г.

ОДОБРЕНО:
на заседании методического совета
Протокол № 5
от «06» июня 2023 г.
Методист  А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ №526 от 04.07.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 05.08.2022 г. № 69542, 31.00.00 Клиническая медицина, с учетом ПОП Лечебное дело.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

Разработчики:
Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания
ГБПОУ РО «ТМК»

Рецензенты:
Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБУ РО «СШОР №13».
Семенов Любова Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать:
общими компетенциями:

ОК 4.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности .

Личностными результатами:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|----------------|--|--|
| ОК 04 ОК 08 | Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого | Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; |

| | | |
|--|------------------------------------|--|
| | уровня физической подготовленности | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
|--|------------------------------------|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 174 |
| В форме практической подготовки | 32 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем в часах | Практическая подготовка | Самостоятельная работа | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|-------------------------|------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни. | <p>1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры</p> | 2 | | | ОК 4. ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|------------------|
| | | в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | Практические занятия | | | | | |
| | 2 | Овладение техникой спринтерского бегового шага. Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 3 | Совершенствование техники спринтерского шага. Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 4 | Выполнение стартового разгона в спринтерском беге. Бег с низкого старта, бег со старта с опорой на одну руку, бег с сопротивлением партнёра, «прыжковый» бег. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 5 | Выполнение финиширования. Бег на дистанции до 150м с чередованием изменения скорости бега на отрезках 20м. Повторный бег с ходу на дистанции 40 м. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 6 | Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | Тема 2.2. Совершенствование техники | 7 | Специальные упражнения прыгуна. Многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног). ОФП | 2 | | |
| 8 | | Выполнение отталкивания и приземления в прыжке | 2 | | | ОК 8 . |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|---|--|-------------------------|
| прыжка в длину с места. | | с места Прыжковые упражнения на месте и в движении. | | | | ЛР 9 . |
| | 9 | Выполнение прыжка с места на результат. Прыжковые упражнения в движении, повторный бег на 30-40м. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 2.3. Эстафетный бег 4x100м. Челночный бег. | 10 | Ознакомить с техникой эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 11 | Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 12 | Пробегание эстафетного бега на результат. Проведение соревнований в группе в эстафете 4x100м.и командный бег на результат. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции. | Практические занятия | | | | | |
| | 13 | Совершенствование техники шага в беге. Бег в равномерном темпе 1км. Переменный бег 100м через 200м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 14 | Выполнение бега с высокого старта. Бег с высокого старта на 50-60м. бег в равномерном темпе 1,5км. Интервальный бег 200м через 400м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 15 | Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м. Упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обу- | Практические занятия | | | | | |
| | 16 | Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) Выполнение комплекса ОРУ. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|--|-------------------------|
| чающимися. (ППФП) | 17 | Выполнение упражнений по ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий, | 2 | 2 | | |
| | 18 | Формирование профессионально значимых физических качеств. Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | 2 | 2 | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | | | | |
| Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | Практические занятия | | | | | |
| | 19 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности . Основные факторы и дополнительные факторы ,определяющие конкретное содержание ППФП .Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 20 | Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 21 | Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Раздел 4. Баскетбол. | | | | | | |
| Тема 4.1. Ведение, ловля и передачи мяча. | Практические занятия | | | | | |
| | 22 | Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча на месте без визуального контроля. Пo-очередное ведение правой и левой руками. Бег с изме- | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|--|--|-------------------------|
| | | нением направления движения по сигналу. Прыжковые упражнения. | | | | |
| | 23 | Ловля и передача мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками от груди с отскоком мяча от пола, одной рукой от плеча на месте и в движении, упражнения в передачах в парах, в колоннах. Прыжковые упражнения. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 24 | Ловля мяча после отскока от щита. Ловля мяча после его удара о стену на высотах от 1,5 до 3 м. Борьба за отскочивший мяч под щитом. Передача после ловли отскочившего мяча. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 4.2. Броски с места и в движении | Практические занятия | | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 25 | Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции. Бросок после приема мяча. Выполнение броска двумя руками от головы со средней дистанции .Совершенствование техники перемещений и передач при противодействии. Броски из положения сидя. Упражнения с медицинболами. | | | | |
| | 26 | Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами. Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 27 | Выполнение броска в движении без ведения. Совершенствование бросков с места ,ведения и передач при противодействии соперника. Выполнение броска в | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|--|--|-------------------------|
| | | движении после ведения. Скоростные и прыжковые упражнения . Упражнения для развития мышц ног. | | | | |
| | 28 | Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема4.3. Совершенствование техники владения мячом. | Практические занятия | | | | | |
| | 29 | Совершенствование бросков с разных дистанций. Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 30 | Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках. Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Раздел 5. Волейбол | | | | | | |
| Тема 5.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками. | Практические занятия | | | | | |
| | 31 | Выполнение верхней передачи мяча двумя руками. Стойки волейболиста. Перемещения в разных стойках. Верхние передачи над собой, в стену, в парах, в колоннах, с последующим перемещением в заданное место, высокие передачи, короткие передачи. Упражнения для развития ловкости. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 32 | Выполнение нижней передачи мяча двумя руками. Передачи с выпадами вперёд, в сторону, после выбегания к мячу. Передача на месте над собой, с отскоком от стены. Передача в заранее намеченную зону. Чередование верхних и нижних передач в парах. Упражнения для развития скорости реагирования на внезапно появляющийся объект. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|--|--|-------------------------|
| Тема 5.2. Прямой нападающий удар. | 33 | Выполнение прямого нападающего удара. Стойка, выбор места, замах рукой, способы удара. Удары мяча в пол у стены. Удар у сетки после передачи партнёра, соперника. Удар с линии нападения. Выход игрока на ударную позицию. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | | | ОК 4 .ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 5.3. Совершенствование техники владения мячом. | 34 | Совершенствование техники владения мячом. Передачи мяча с различными заданиями. С изменением высоты, силы, места, скрытые , через себя. Передачи с перемещениями. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка. | | | | | | |
| Тема 6.1 Развитие выносливости. | Практические занятия | | | | | |
| | 35 | Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15минут. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 36 | Выполнение повторного бега на отрезках 100-200м. Общеразвивающие упражнения в безостановочном режиме. Упражнения для развития силы мышц ног методом динамических усилий. Бег в равномерном темпе 1,5 км. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 37 | Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки. Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 6.2. Развитие быстроты. | Практические занятия | | | | | |
| | 38 | Выполнение упражнений, направленных на сокращение времени реакции. Старты из различных исходных положений, изменение направления движения по | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|--|--|-------------------------|
| | | внезапным сигналам. Прыжковые упражнения. | | | | |
| | 39 | Выполнение упражнений, направленных на увеличение скорости циклических движений. Бег с максимальной скоростью на 30-50м серийно. Бег в упоре у гимнастической стенки. Бег с ходу на 20м. прыжковые упражнения. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 6.3. Развитие скоростно-силовых качеств. | Практические занятия | | | | | |
| | 40 | Выполнение упражнений для развития прыгучести. Прыжковые упражнения, выполняемые с места, с разбега, поточным методом. Перепрыгивания через препятствия разной высоты с места и с разбега. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 41 | Выполнение силовых упражнений в быстром темпе. Выполнение силовых упражнений с использованием в качестве отягощения массу собственного тела. Запрыгивания на возвышения различной высоты. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 42 | Выполнение упражнений с медицинболами. Метание из разных исходных положений с места. Метание и толкание с места, со скачка, с поворотом. Упражнения в парах, тройках, колоннах, шеренгах. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 6.4. Развитие ловкости. | Практические занятия | | | | | |
| | 43 | Жонглирование малыми и баскетбольными мячами. Перебрасывание мяча из руки в руку, из-за спины вперед через плечо, голову. Круги мячами вокруг туловища, ног, головы. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 44 | Бросание малых предметов в цель. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит. Метание баскетбольного мяча двумя руками в круг на стене. Метание ме- | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|--|--|-------------------------|
| | | дицинболов в коридор. | | | | |
| | 45 | Выполнение упражнений в непривычных условиях. Бег и прыжки при движении спиной вперёд, боком. Выполнение движений «зеркальным» методом. Броски медицинболов из необычных исходных положений | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 6.5. Развитие силы методом динамических усилий. | Практические занятия | | | | | |
| | 46 | Выполнение комплекса упражнений для развития максимальной силы. Упражнения для рук, ног, спины, брюшного пресса со свободными отягощениями. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 47 | Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах. Упражнения для бицепсов, трицепсов, дельтавидных мышц, трапецевидных мышц, мышц груди, брюшного пресса, задней и передней поверхностей бедра и ягодичных. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Раздел 7.Бадминтон | | | | | | |
| Тема 7.1. Держание ракетки и волана. Правила соревнований. | Практические занятия | | | | | |
| | 48 | Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении. Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 49 | Выполнение упражнений в парах. Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 7.2. Техника короткой, высоко- далёкой и плоской подач. | Практические занятия | | | | | |
| | 50 | Овладение и закрепление техники подач и ударов. Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|--|--|-------------------------|
| | 51 | Овладение подачей в одиночной и парной игре. Подача короткая, длинная. Подача в разные точки площадки. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 7.3. | Практические занятия | | | | | |
| Техника коротких ударов слева и справа. | 52 | Овладение коротким ударом слева и справа. Перемещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой. . | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 53 | Совершенствование техники коротких ударов. Удары после подачи без сетки и через сетку. Двухсторонняя парная игра. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 54 | Овладение тактикой нападения в парной игре. Выход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игровой зоны. Обманные перемещения по площадке. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 7.4. Тактика парной игры . | Практические занятия | | | | | |
| Техника плоского удара над головой. | 55 | Совершенствование техники подачи. Совершенствование коротких и высоко-далёких ударов. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 |
| | 56 | Выполнение различных тактических действий. Уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 57 | Выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой. Подводящие упражнения | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Раздел 8. Фитнес. | | | | | | |
| Тема 8.1. | Практические занятия | | | | | |
| Стретчинг . | 58 | Выполнение комплекса упражнений перед трени- | 2 | | | ОК 8 . |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|---|--|-------------------------|
| | | ровкой. Общеразвивающие упражнения. | | | | ЛР 9 . |
| | 59 | Выполнение комплекса упражнений. Выполнение упражнений в динамическом режиме. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 60 | Выполнение комплекса упражнений. Выполнение упражнений в статическом режиме. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 61 | Выполнение упражнений с помощью партнёра. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 62 | Выполнение упражнений с использованием отягощений. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 8. 2. Бодибилдинг. (ППФП) | Практические занятия | | | | | |
| | 63 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 64 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 65 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 66 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц груди. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 67 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 68 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 69 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 70 | Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц рук. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|--|-------------------------|
| | 71 | Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц спины. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 72 | Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц ног. | 2 | 2 | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 9. 1. Основы методики оценки коррекции телосложения. | Практические занятия | | | | | |
| | 73 | Овладение основами методики оценки и коррекции телосложения. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию, направленными на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 74 | Овладение методикой самоконтроля, его основными методами и показателями. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 75 | Овладение методикой проведения корригирующей гимнастики. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 9. 2. | Практические занятия | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|--|--|-------------------------|
| Организация и методика проведения закаливающих процедур. | 76 | Овладение организацией и методикой проведения закаливающих процедур. 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. Организация и методика проведения закаливающих процедур. | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 9.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО. | Практические занятия | | | | | |
| | 77 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. ВФСК <ГТО .> | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 78 | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 9.4. Основная гимнастика. | Практические занятия | | | | | |
| | 79 | Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении. Упражнения у гимнастической стенки и на ней. Упражнения в ходьбе, медленном беге. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 80 | Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения на скамейке, коне, козле, перекладине для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 81 | Выполнение упражнений с медицинболами. Упражнения с переноской медицинбола, перебрасыванием в | 2 | | | ОК 4 . ОК 8 . ЛР 9 . |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|-----|-----------|------------------------|
| | | парах, колоннах. Статические упражнения с медицин- болом | | | | |
| | 82 | Выполнение упражнений с гимнастическими обру- чами. Вращение обруча рукой, туловищем, ногой. Вращение нескольких обручей. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 83 | Выполнение упражнений с помощью партнёра. | 2 | | | ОК 4 .ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 84 | Выполнение упражнений со скакалкой. Прыжки раз- личными способами на двух и одной ногах. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| Тема 9.5. Составление и выполнение ком- плексов упражне- ний утренней гим- настики. | Практические занятия | | | | | |
| | 85 | Овладение методикой составления комплекса ут- ренней гимнастики. Подбор упражнений в зависимо- сти от места занятий, подготовленности занимающихся, имеющегося лимита времени. | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 86 | Последовательность выполнения упражнений. До- зирование физической нагрузки. Использование оздо- ровительных факторов природы . | 2 | | | ОК 8 . ЛР 9 . |
| | 87 | Дифференцированный зачёт | 2 | | | |
| | | Итого | | 174 | 32 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2);
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура –М.: «Академия», 2020

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО В. П. Овчиников, А. М. Фокин, М. В. Габов (и др.) –Санкт-Петербург; Лань, 2023г.

3. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / А. В. Журин 2-е изд.стер.- Санкт- Петербург: Лань «2023 г.

4. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие СПО /Л. А. Садовникова , - 2-е изд. стер. – Санкт – Петербург: Лань 2021 г.

5. Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблёва, В. С. Минеев, В. В. Трунин- Санкт – Петербург: Лань -2023 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru>
2. <http://www.infosport.ru/minsport/>
3. <http://www/jv.ru>
4. <http://www.fitness-doma.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Защита портфолио.</p> |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нор-</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Результаты контрольных нормативов. Защита портфолио.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>альности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>мативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | |
|---|---|--|