

**Министерство здравоохранения Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Ставропольского края  
«Пятигорский медицинский колледж»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБПОУ СК «Пятигорский  
медицинский колледж»  
В.В.Трунаева



« 30 » 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебный план: 2021-2025 гг.**

**Код и наименование учебной дисциплины: ОУД.07 Физическая  
культура**

**код и название специальности: 31.02.02 Акушерское дело  
группа 121, 122.**

**форма обучения: очная**

**уровень подготовки: базовый**

**Пятигорск, 2021 г**

Программа одобрена цикловой  
методической  
комиссией общего гуманитарного  
и социально-экономического и  
естественнонаучного цикла  
Протокол № 6т

«30» 08 2021 г

Председатель

ЦМК 

Лыкова С.А

Программа разработана  
на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего  
профессионального образования  
для специальности  
31.02.02 Акушерское дело  
Зам.директора по УР  
И.В.Уварова

  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Преподаватели:

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малоков А.С.

## Содержание

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>21</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.07 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППСЗ, в соответствии с ФГОС по специальности: 31.02.02 Акушерское дело

Реализация рабочей программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	18
Реферат	10
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	90
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры I семестр		118/118  34/34	
Тема 1.1. Вводное занятие. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социкультурное развитие личности студента.	Теория и практика физической культуры  Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 3. Социальные функции физической культуры. 4. Физическая культура в структуре профессионального образования. 5. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 6. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.	2	1
	Самостоятельная работа	5	
	1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими		

	<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>	
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p> <p><b>Тема 2.1. Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта.</li> <li>2. Обучение техники низкого старта.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>5. Овладение и закрепление скоростных способностей.</li> </ol>	<p>4</p> <p>4</p>
<p><b>Тема 2.2. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> </ol>	<p>2</p> <p>6</p>

	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 5. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.		
<b>Тема 2.3. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		4
	2. Повышение уровня ОФП.		
	3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
5. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.			
<b>Тема 2.4. Развитие координационных способностей. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 1.		4
	2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
4. Воспитание выносливости.			
<b>Тема 2.5. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 2.		3
	2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
4. Воспитание выносливости.			
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Составление комплексов упражнений.		



	<p>2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>3. Совершенствование техники гибкости и координационных способностей, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p>	
<p><b>Тема 2.6. Обучение строевым упражнениям. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой строевых упражнений.</li> <li>2. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.</li> <li>3. Основные направления развития физических качеств.</li> <li>4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 2.7. Обучение строевым упражнениям. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой строевых упражнений.</li> <li>2. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.</li> <li>3. Основные направления развития физических качеств.</li> <li>4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 2.8. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения. Часть 1.</li> </ol>	<p>2</p> <p>3</p>
<p><b>Тема 2.9. Развитие</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>2</p>

аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 2.	1.	Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 2.	3
	2.	Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.	
	3.	Закрепление техники выполнения. Часть 2.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Тема 3.1. Развитие общей и скоростной выносливости. Часть 1.	1.	Составление комплексов упражнений.	2
	2.	Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2.	
	3.	Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2.	
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 3.2. Развитие общей и скоростной выносливости. Часть 2.	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1.	2
	2.	Повышение уровня ОФП.	
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)	
	4.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.	
Тема 3.2. Развитие общей и скоростной выносливости. Часть 2.	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.	
	2.	Повышение уровня ОФП.	
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)	
4.	Закрепление техники выполнения общих физических		

	упражнений и упражнений на выносливость.		
<b>Тема 3.3. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков. Часть 1.</li> <li>2. Совершенствование техники изученных приёмов.</li> <li>3. Применение изученных приемов в учебной игре.</li> <li>4. Выполнение технических элементов в учебной игре.</li> </ol>	2	
<b>Тема 3.4. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков. Часть 2.</li> <li>2. Совершенствование техники изученных приёмов.</li> <li>3. Применение изученных приемов в учебной игре.</li> <li>4. Выполнение технических элементов в учебной игре.</li> </ol>	3	
<b>Тема 3.5. Приём контрольных нормативов.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное занятие.</li> <li>2. Приём контрольных нормативов.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</li> <li>2. Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2.</li> </ol>		

<b>II семестр</b>		<b>84/84</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 4.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие.</b>			
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 3. Социальные функции физической культуры. 4. Физическая культура в структуре профессионального образования. 5. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 6. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
<b>Тема 4.2. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</b>			
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 1. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре.		
<b>Тема 4.3. Обучение</b>			
	<b>Практические занятия</b>	2	

элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.	1.	Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2.	2
	2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	4.	Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.	
	5.	Применение изученных способов в игре.	
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 4.4. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 3.	1.	Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 3.	2
	2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	4.	Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.	
	5.	Применение изученных способов в игре.	
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 4.5. Приём контрольных нормативов. Часть 1.	1.	Приём контрольных нормативов. Часть 1.	2
	2.	Приём контрольных нормативов. Часть 2.	
Тема 4.6. Приём контрольных нормативов. Часть 2.	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Практические занятия</b>		

<p>элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие скоростно-силовых качеств. Часть 3.</p>	<p>1. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 3. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре.</p>		2
<p><b>Тема 5.1. Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Обучение и овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре. 4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</p>	2	2
<p><b>Тема 5.2. Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Обучение и овладение техникой строевых упражнений. Часть 2. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре. 4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих</p>	2	2

	упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).		
<b>Тема 5.3. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
		1.	Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 1.
		2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).
		3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)
		4.	Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.
		5.	Применение изученных способов в игре.
<b>Тема 5.4. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
		1.	Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 1.
		2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).
		3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)
		4.	Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.
		5.	Применение изученных способов в игре.
<b>Тема 5.5. Развитие силы и выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
		1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1.
		2.	Повышение уровня ОФП.
		3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)

	<p>4. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.</p> <p>5. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</p> <p>6. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>	
<p><b>Тема 5.6. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 2.</p> <p>2. Повышение уровня ОФП.</p> <p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>4. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.</p> <p>5. Основные направления развития физических качеств.</p> <p>6. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</p> <p>7. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>	2
<p><b>Тема 5.7. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 3.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 3.</p> <p>2. Повышение уровня ОФП.</p> <p>3. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр.</p>	2



	4. Применение изученных способов в игре.		
<b>Тема 5.8. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 4.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 4. 2. Составление комплекса упражнений на развитие силы и силовой выносливости для различных групп обучающихся. 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре.	2	
<b>Тема 5.9. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. 2. Закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 3. Применение изученных способов в игре.	2	
<b>Тема 6.0. Развитие аэробных функциональных возможностей. Совершенствование в технике игры в волейбол и бадминтон. Воспитание коллективизма. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Часть 1. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 4. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
<b>Тема 6.1. Развитие аэробных функциональных</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё, обучение технике верхней подачи. Часть 2.	2	

<p>возможностей.</p> <p><b>Совершенствование в технике игры в волейбол и бадминтон. Воспитание коллективизма. Часть 2.</b></p>	<p>2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p> <p>3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p> <p>5. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>	
<p><b>Тема 6.2. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>2. Совершенствование техники изученных приёмов.</p> <p>3. Применение изученных приёмов в учебной игре.</p> <p>4. Выполнение технических элементов в учебной игре. Часть 1.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 6.3. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>3. Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>4. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Часть 2.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 6.4. Развитие физических качеств силы и выносливости. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствовать технику бега по дистанции.</p> <p>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>3. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>4. Воспитание выносливости. Часть 1.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 6.5. Развитие</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>2</p>

<p><b>физических качеств силы и выносливости. Часть 2.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>2. Составление комплексов упражнений.</li> <li>3. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> <li>4. Учебная игра с применением изученной техники – «Эстафета».</li> <li>5. Воспитание выносливости. Часть 2.</li> </ol>	
<p><b>Тема 6.6. Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</li> <li>5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>6. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Часть 1.</li> </ol>	<p>2</p>
<p><b>Тема 6.7. Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>3. Совершенствование техники бега по дистанции.</li> <li>4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>5. Выполнение норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>6. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</li> <li>7. Часть 2.</li> </ol>	<p>2</p>

<p><b>Тема 6.8. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).</b> Часть 1.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на длинные дистанции.</li> <li>2. Разучивание комплексов специальных упражнений.</li> <li>3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> <li>5. Подготовка к выполнению и сдаче норматива: 2 км – девушки, 3 км – юноши.</li> </ol> <p>Часть 1.</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 6.9. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).</b> Часть 2.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на длинные дистанции.</li> <li>2. Разучивание комплексов специальных упражнений.</li> <li>3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> <li>5. Подготовка к выполнению и сдаче норматива: 2 км – девушки, 3 км – юноши.</li> </ol> <p>Часть 2.</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 6.10. Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).</b> Часть 3.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.</li> </ol>	<p><b>2</b></p>

<p><b>Тема 7.0. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>3. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.</li> </ol>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 7.1. Приём контрольного норматива в беге 100 м.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</li> </ol>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 7.2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Часть 1.</li> </ol>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 7.3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Часть 2.</li> </ol>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 7.4. Приём контрольных нормативов. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места.</li> </ol>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 7.5. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега.</li> </ol>	<p>2</p>	

<p><b>Тема 7.6. Контрольное тестирование по теоретическому разделу программы. Прием контрольных нормативов.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методикой коррекции телосложения студентов.</li> <li>2. Методика самоконтроля, ее основные методы и показатели.</li> <li>3. Методика проведения корригирующей гимнастики.</li> <li>4. Методика корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.</li> <li>5. Организация и методика проведения закалывающих процедур.</li> <li>6. Методика регулирования эмоциональных состояний.</li> <li>7. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности различных возрастных категорий).</li> </ol>	<p>2</p>
<p><b>Тема 8.0. Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> <li>3. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.</li> </ol>	<p>2</p>
<p><b>Тема 8.1. Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> <li>3. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 2.</li> </ol>	<p>2</p>

		2	
<p><b>Тема 8.2. Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике низкого старта. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в технике низкого старта.</li> <li>2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> </ol> <p>Часть 1.</p>	2	
<p><b>Тема 8.3. Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике низкого старта. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в технике низкого старта.</li> <li>2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> </ol> <p>Часть 2.</p>	2	
<p><b>Тема 8.4. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</li> </ol> <p>Часть 1.</p>	2	
<p><b>Тема 8.5. Развитие</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	

<p>скоростных способностей.  <b>Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.</b></p>	<p>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.          Часть 2.</p>	
<p><b>Тема 8.6. Приём контрольных нормативов.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.          2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».          3. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места.          4. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.          5. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху (волейбол).</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 8.7. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов.  <b>Дифференцированный зачет.</b></p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Тематика рефератов:          - Лечебная физкультура при различных заболеваниях.          - Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях.          2. Составление комплексов упражнений.          3. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.          4. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по</p>	<p>42</p>



5.	заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	
	<b>Итого</b>	<b>236</b>

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

## Источники информации

### Основная литература

1. Мандриков В. Б. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие для преподавателей медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020. – ЭБС «Лань».

### Дополнительная литература

1. Журнал - комплект «Среднее профессиональное образование».

Преподаватель  Лобачев В.П.

Преподаватель  Малюков А.С.

Заведующая библиотекой





Ласковая С.И.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Уметь:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
<b>Знать:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирования, дифференцированный зачет.
2. Основы здорового образа жизни	комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК: массаж по заболеваниям, собеседование: реферат.

#### 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В целях реализации индивидуального подхода к обучению обучающихся, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможности Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Разработчики:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.