

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

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



_____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный план: 2021-2025 гг.

Код и наименование учебной дисциплины: ОУД.07 Физическая культура

**код и название специальности: 34.02.01 Сестринское дело
группа 161, 162, 163, 164, 165.**

форма обучения: очная

уровень подготовки: базовый

Пятигорск, 2021 г

Программа одобрена цикловой
методической
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического и
естественнонаучного цикла
Протокол №/от

«30» 08 2021 г

Председатель

ЦМК 

Лыкова С.А

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



« _____ » _____ 2021г.

Преподаватели:

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.

Содержание

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности: 34.02.01 Сестринское 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 177 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	45
<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		118/59	
I семестр		34/17	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Вводное занятие. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитие личности студента.	Практические занятия	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
	Самостоятельная работа	5	
	<ol style="list-style-type: none"> 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> <ul style="list-style-type: none"> - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. 2. Обучение техники низкого старта. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 5. Овладение и закрепление скоростных способностей. 	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
<p>Тема 2.2. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>6</p>

	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 5. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.		
Тема 2.3. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 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. 	2	4
Тема 2.4. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 1. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 4. Воспитание выносливости. 	2	4
Тема 2.5. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 2. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 4. Воспитание выносливости. 	2	3
	Самостоятельная работа	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>Тема 2.6. Обучение строевым упражнениям. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой строевых упражнений. 2. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1. 3. Основные направления развития физических качеств. 4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 	<p>2</p>
<p>Тема 2.7. Обучение строевым упражнениям. Развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой строевых упражнений. 2. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2. 3. Основные направления развития физических качеств. 4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 	<p>2</p>
<p>Тема 2.8. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. 2. Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. 3. Закрепление техники выполнения. Часть 1. 	<p>2</p>
<p>Тема 2.9. Развитие</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>2</p>

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

		упражнений и упражнений на выносливость.		
Тема 3.3. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 1.	Практические занятия		2	2
	1. Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков. Часть 1.	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.	4. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 3.4. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 2.	Практические занятия		2	3
	1. Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков. Часть 2.	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.	4. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 3.5. Приём контрольных нормативов.	Практические занятия		4	
	1. Контрольное занятие.	2. Приём контрольных нормативов.		
	3. Сдача контрольных нормативов.			
	Самостоятельная работа		4	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	2. Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2.		

II семестр			84/42	
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 4.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие.			2	2
		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.		
Тема 4.2. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.			2	2
		Практические занятия		
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.		
Тема 4.3. Обучение		Практические занятия	2	

<p>элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 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. 		2
<p>Тема 4.4. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 3.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	2	2
<p>Тема 4.5. Приём контрольных нормативов. Часть 1. Тема 4.6. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приём контрольных нормативов. Часть 1. 2. Приём контрольных нормативов. Часть 2. 	4	2
<p>Тема 4.7. Обучение</p>	<p>Практические занятия</p>	2	

<p>элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие скоростно-силовых качеств. Часть 3.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		2
<p>Тема 5.1. Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 	2	2
<p>Тема 5.2. Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	2	2

<p>Тема 5.3. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</p>	<p>упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>2</p>
<p>Тема 5.4. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</p>	<p>упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>2</p>
<p>Тема 5.5. Развитие силы и выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<p>упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>2</p>

	<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>Тема 5.6. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</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>Тема 5.7. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 3.</p>	<p>Практические занятия</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.	
Тема 5.8. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 4.	Практические занятия 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	
Тема 5.9. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр.	Практические занятия 1. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. 2. Закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 3. Применение изученных способов в игре.	2	
Тема 6.0. Развитие аэробных функциональных возможностей. Совершенствование в технике игры в волейбол и бадминтон. Воспитание коллективизма. Часть 1.	Практические занятия 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	
Тема 6.1. Развитие аэробных функциональных	Практические занятия 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё, обучение технике верхней подачи. Часть 2.	2	

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

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

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

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

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

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

<p>скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.</p>	<p>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Часть 2.</p>	
<p>Тема 8.6. Приём контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 	2
<p>Тема 8.7. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет. 	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	42

	<p>заболевание для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>	
	Итого	177

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».

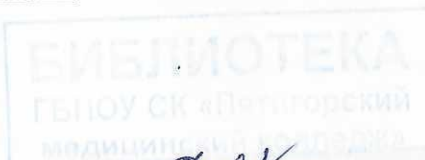
Дополнительная литература

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
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
Знать:	
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  Малоков А.С.