

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

«СВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБПОУ СК «Пятигорский  
медицинский колледж»  
В.В. Трунаева



« 30 » 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный план: 2022-2026 гг.

Код и наименование учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

код и название специальности: 31.02.02 Акушерское дело

группа 221, 222

форма обучения: очная

уровень подготовки: базовый

Пятигорск, 2023г

Программа одобрена цикловой  
методической  
комиссией общего гуманитарного  
и социально-экономического и  
естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от  
« 30 » 08 2023г

Председатель

ЦМК Лыкова С.А.

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

И.В.Уварова

« 30 » 08 2023г.

Преподаватель:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

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	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22
6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, 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.

### Перечень формируемых компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	70
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	2
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	6
Реферат	8
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	56

## 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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		144/72	
III семестр		2/32	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие.	<p><b>Лекция.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие.</li> <li>2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>3. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> <li>6. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.</li> </ol>	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими</li> </ul> </li> </ol>		

	<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>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Развитие силы, силовой выносливости. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	4
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Часть 2.</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. Владение и закрепление скоростных способностей.</li> </ol>		
<b>Тема 2.2. Развитие силы, силовой выносливости. Часть 3.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	6
	<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>		



	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	5.	Приём контрольного норматива 100 м. Часть 3.		

<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 1.</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 1.		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 2.		4
	2.	Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 2.5. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 1.		3
	2.	Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4.	Воспитание выносливости.		

	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Составление комплексов упражнений.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	3.	Совершенствование техники гибкости и координационных способностей, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Тема 2.6. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Овладение техникой строевых упражнений.		2
	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.		
<b>Тема 2.7. Развитие общей и силовой выносливости. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Овладение техникой строевых упражнений.		2
	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.		
<b>Тема 2.8. Развитие общей и силовой выносливости. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.		
	3.	Закрепление техники выполнения. Часть 2.		
<b>Тема 2.9. Развитие силы и</b>	<b>Практические занятия</b>		2	

<b>скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 1.</b>	1.	Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.	8	3
	2.	Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.		
	3.	Закрепление техники выполнения. Часть 1.		
<b>Самостоятельная работа</b>				
	1.	Составление комплексов упражнений.	2	2
	2.	Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2.		
	3.	Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2.		
<b>Тема 3.1. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.	2	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 3.2. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям.</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	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.</b> <b>Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов:		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	4.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. развитие основных физических качеств.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	3
	1.	Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	4.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 3.5.</b> <b>Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	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. Часть 2.		
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 3.6.</b> <b>Приём контрольных нормативов. Контрольное занятие.</b>	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Контрольное занятие.		
	2.	Приём контрольных нормативов.		
	3.	Сдача контрольных нормативов.		
<b>Самостоятельная работа</b>			10	

<p>элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	<p>Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2.  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)  Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.  Применение изученных способов в игре.</p>		<p>2</p>
<p>Тема 4.4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1.  Тема 4.5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> </ol>	<p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1.  Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.6. Приём контрольных нормативов. Часть 1.  Тема 4.7. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> </ol>	<p>Приём контрольных нормативов. Часть 1.  Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.8.. Развитие</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>		<p>2</p>	

<p><b>скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	<p>Обучение и развитие техники низкого старта. Бег на короткие и средние дистанции. Часть 1.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.</p> <p>Применение изученных способов в игре.</p>		2
<p><b>Тема 5.1. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>		2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	<p>Обучение и развитие техники низкого старта. Бег на средние и длинные дистанции. Часть 2.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре.</p> <p>Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</p>		2
<p><b>Тема 5.2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>		2	

<p><b>Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Часть 1.</li> <li>2. Развитие скоростных качеств.</li> <li>3. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре.</li> <li>4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> <li>5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</li> </ol>		2
<p><b>Тема 5.3. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Часть 2.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.</li> <li>5. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	2	2
<p><b>Тема 5.4. Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 1.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и развитие технике бега на средние дистанции. Часть 1.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.</li> <li>5. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	2	2

<p><b>Тема 5.5.</b>  <b>Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и развитие технике бега на средние дистанции. Часть 2.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>4. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.</li> <li>5. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</li> <li>6. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 5.6. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 1.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.).</li> <li>4. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.</li> <li>5. Основные направления развития физических качеств.</li> <li>6. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</li> <li>7. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> </ol>	2	



<p><b>Тема 5.7.</b>  <b>Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 2.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр.</li> <li>4. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 5.8.</b>  <b>Совершенствование в отдельных элементах техники спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Воспитание коллективизма. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 1.</li> <li>2. Составление комплекса упражнений на развитие силы и силовой выносливости для различных групп обучающихся.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр.</li> <li>5. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 5.9.</b>  <b>Совершенствование в отдельных элементах техники спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Воспитание коллективизма. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в отдельных элементах техники спортивных и подвижных игр. Часть 2.</li> <li>2. Закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.</li> <li>3. Применение изученных способов в игре.</li> <li>4. Воспитание коллективизма спортивными играми.</li> </ol>	2	

<b>Тема 6.0.</b> <b>Совершенствование в</b> <b>технике спортивных игр.</b> <b>Развитие основных</b> <b>физических качеств.</b> <b>Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование в технике спортивных игр, 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.		
<b>Тема 6.1. Приём</b> <b>контрольного норматива</b> <b>в беге на 2 км (дев.) и 3 км</b> <b>(юн.).</b> <b>Часть 3.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега.		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Контрольное занятие.</b> <b>Сдача контрольных</b> <b>нормативов.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов.		
<b>Самостоятельная работа</b>			38	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов: - Лечебная физкультура при различных заболеваниях. - Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях.</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. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</li> <li>5. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</li> </ol>		
		<b>Итого</b>	<b>144</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 рабочей 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;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Информационное обеспечение реализации программы

#### Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>

4. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

6. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>

7. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>

9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. —

ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

### Дополнительные источники

1. Среднее профессиональное образование: периодическое подписное издание

СОГЛАСОВАНО:



Зав. библиотекой

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "С.И. Ласковая", written over a horizontal line.

Ласковая С.И.

Подпись преподавателя:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Лобачев В.П. / Малоков А.С.", written over a horizontal line.

Лобачев В.П. / Малоков А.С.

#### 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, 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.

## 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Реализация программы воспитания обучающихся, направленная на формирование профессиональных качеств личности, чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

№ п/п	Направления воспитательной работы	Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся
1.	Формирование профессиональных качеств личности	<ul style="list-style-type: none"><li>– демонстрация интереса к будущей специальности;</li><li>– оценка собственного продвижения, личностного развития;</li><li>– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;</li><li>– участие в исследовательской и проектной работе;</li><li>– участие в олимпиадах по специальности, викторинах, в предметных неделях;</li><li>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах</li></ul>
2.	Нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с</li></ul>



		<p>обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li> <li>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа</li> </ul>
3.	Формирование гражданско-патриотической позиции, социальной ответственности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность гражданской позиции;</li> <li>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</li> <li>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</li> <li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях</li> </ul>
4.	Работа по противодействию терроризму и иным проявлениям экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> <li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве</li> </ul>
5.	Воспитание положительного отношения к труду	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление высокопрофессиональной трудовой активности;</li> <li>– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов</li> </ul>
6.	Волонтерская деятельность и добровольчество	<ul style="list-style-type: none"> <li>– добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;</li> </ul>

		– участие в волонтерском движении
7.	Формирование здорового образа жизни	– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокого уровня культуры здоровья обучающихся
8.	Экономическое воспитание	– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве
9.	Экологическое воспитание	– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира

Разработчики:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П. 

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С. 