



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Медицинский колледж

ПРИНЯТО

Методическим советом по СПО
Протокол №3 от 25.05.2023 г.
Председатель

_____ Л.М.Федорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Специальность 31.02.01 «Лечебное дело»

форма обучения: очная

ЦМК общеобразовательных дисциплин

г. Саратов, 2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»

Организация-разработчик: Медицинский колледж СГМУ

Разработчик: Малинин Владимир Юрьевич, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ им. В.И. Разумовского, мастер спорта СССР.

Малинина Лидия Ивановна, преподаватель физической культуры медицинского колледжа СГМУ, судья Всероссийской категории по спорту.

Рецензенты:

Согласовано:

Директор Научной медицинской библиотеки СГМУ Кузнецова Ирина Геннадиевна

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от «25__» __мая__ 2023 г. Протокол №3

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------------|---|---|
| ОК 04, ОК 08, | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)Выполнение заданий без учета времени и количество раз.</u></p> | <p>- знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;– основы проектной деятельности;– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности-готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 168 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 154 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 8 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СГ.04 «Физическая культура»
Специальности: 34.02.01 «Сестринское дело».
Осенний семестр - 34ч.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1. | <i>Лекционные занятия</i> Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. | 2 |
| | <i>Практические занятия-32</i> | |
| 1. | Легкая атлетика | 2 |
| 2. | Легкая атлетика: | 2 |
| 3. | Легкая атлетика | 2 |
| 4. | Легкая атлетика | 2 |
| 5. | Легкая атлетика | 2 |
| 6. | Легкая атлетика | 2 |
| 7. | Плавание | 2 |
| 8. | Волейбол | 2 |
| 9. | Волейбол | 2 |
| 10. | Баскетбол | 2 |
| 11. | Баскетбол | 2 |
| 12. | Гимнастика | 2 |
| 13. | Гимнастика | 2 |
| 14. | Гимнастика | 2 |
| 15. | Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника | 2 |
| 16. | Зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы |
|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Теоритический материал | 2 | |
| <p>Тема Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.</p> | <p>Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Легкая атлетика | | 12ч | |
| <p>Тема: Техника бега на короткие дистанции</p> | <p>Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|---|---|---------------|
| | <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта</p> | | |
| <p>Тема: Техника выполнения низкого и высокого старта.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | <p>Техника выполнения низкого и высокого старта. выполнение специальных беговых упражнений, выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4x400. Закрепление техники выполнения упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Бег по прямой с различной скоростью. 2. Челночный бег 3x10м, 3. Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p> | | |
| <p>Тема: Техника прыжка в длину с места, с разбега.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| | <p>Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Бег по прямой с различной скоростью. 2. Прыжки в длину с места толчком двух ног.</p> | | |
| <p>Тема: Овладение техникой метания гранаты с места, с разбега.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| | <p>Овладение техникой метания мяча, гранаты с места, с разбега. (с 3-х,6-х - беговых шагов) имитация работы рук; шаги скрестно по отметкам; Повышение уровня ОФП. Закрепление техники выполнения упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1. метания гранаты с места 2.Бег по прямой с различной скоростью. чередуя с ходьбой.</p> | | |
| <p>Тема: Бег на средние, длинные дистанции</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| | <p>Овладение техникой бега на средние длинные дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования,</p> | | |

| | | | |
|---|---|----------|---------------|
| | <p>обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, силы) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> 1. Бег по прямой с различной скоростью. 2. Челночный бег 3x10м, 3. Повышение уровня ОФП.</p> | | |
| Тема: _Выполнение контрольных нормативов. | <p>Содержание учебного материала Выполнение специальных беговых упражнений, Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> 1. Бег по прямой с различной скоростью. чередуя с ходьбой. 2.Повышение уровня ОФП.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Плавание. | | | |
| Тема: Начальная подготовка пловца | <p>Содержание учебного материала 1. Правила поведения на воде. Техника безопасности .Начальная подготовка пловца. 2.Специальные плавательные упражнения для изучения «кроль», «брасс», на груди, спине. 3.Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. 4. Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 600м. 5. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> Приложение№7,2 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасс. Плавание на боку, на спине в умеренном до 200м</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Волейбол | | 4 | |
| Тема: 1 техника перемещения, стоек, верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. | <p>Содержание учебного материала Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебно-тренировочная игра. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|---|----------|---------------|
| | <i>1.Броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во раз за 1 минуту). 2.Выполнение тестов на результат волейболе.</i> | | |
| Тема 2 Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| | Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> <i>Прием подач (с пяти подач принять три) Выполнение задания на результат. Командная игра по упрощенным правилам волейбола.</i> | | |
| Раздел: Баскетбол | | 4 | ОК 04, ОК 0 |
| Тема: 1 Техника ведения и передачи мяча в баскетбол | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетбол Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Учебно-тренировочная игра. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> совершенствование тестов: <i>1 –Передача мяча в стену и ловля его.</i> <i>2 – Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество.</i> <i>3 – Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту.</i> | | |
| Тема 2 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>1.Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</i> <i>2.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек».</i> <i>Командная игра по упрощенным правилам баскетбола, (стритбол)</i> | | |

| | | | |
|--|--|----------|---------------|
| Раздел : Гимнастика | | 6 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. коррегирующей гимнастики | Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки). выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений:</i> <i>бег по начерченным на полу ориентирам; несколько поворотов подряд</i> | 2 | |
| Тема: Основа методики коррегирующей гимнастики | Содержание учебного материала Основа методики коррегирующей гимнастики. Техника выполнения упражнений коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки). Составить комплекс коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки). <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений:</i> <i>Составить и выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки).</i> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ Выполнение комплекса ОРУ Контроль комбинации по акробатике Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики</i> | 2 | ОК 04, О8 |
| Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника. | | 2 | |
| Тема Ознакомление с методами и методикой формирования | Содержание учебного материала Ознакомление с методами и методикой формирования профессионально | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>профессионально значимых качеств, умений, навыков</p> | <p>значимых качеств, умений, навыков. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Составление гимнастического комплекса медработника в течение рабочего дня. Биомеханика и здоровье-сберегающие технологии. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности». Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>1.Упражнения для развития точности и координации движений: Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры.</i></p> | | |
| <p>Зачет</p> | | <p>2 ч.</p> | |
| <p>Итого:</p> | | <p>34</p> | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 «Физическая культура»
Весенний семестр – 40часов.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| <i>Практические занятия-38ч</i> | | |
| 1 | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.</i> | 2 |
| 2 | <i>Настольный теннис</i> | 2 |
| 3 | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 4 | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 5 | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 6. | <i>Баскетбол</i> | 2 |
| 7. | <i>Баскетбол</i> | 2 |
| 8. | <i>Волейбол</i> | 2 |
| 9. | <i>Волейбол</i> | 2 |
| 10. | <i>Волейбол</i> | 2 |
| 11. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 12 | <i>Плавание</i> | 2 |
| 13 | <i>Плавание</i> | 2 |
| 14 | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 15 | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 16 | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 17 | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 18 | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 19. | <i>Зачет</i> | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы |
|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел: профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника. | | 2 | |
| Тема: Ознакомление с развитием физических качеств посредством деловых и спортивных игр. | Содержание учебного материала Методы развития специальной выносливости медицинского работника. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. Ознакомление с развитием физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Составление и выполнение комплексов ППФП. Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Совершенствование основные двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.</i> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Настольный теннис. | | 2 | |
| Тема Правила игры в настольный теннис. | Содержание учебного материала Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся). Применение элементов игры настольного тенниса. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, сил <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|---|----------|---------------|
| | <p>1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Применение элементов игры настольного тенниса</p> <p>2.Игра «Кто больше набьет?».</p> | | |
| Раздел: Гимнастика | | 6 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Закрепление, и выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики. выполнения упражнений со скакалкой.(под музыкальное сопровождение) Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Упражнение на гибкость из положения сидя на полу. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Выполнения упражнений ритмической гимнастики.</i> <i>Упражнения на развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ:</i></p> | 2 | |
| Тема: Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой, Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. выполнения упражнений со скакалкой <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой,</i> <i>Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов.</i> <i>выполнения упражнений со скакалкой</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Составление, выполнение комплексов упражнений с гимнастическими предметами | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой (зачет)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|----------|---------------|
| | <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейкеВыполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки,профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). | | |
| Раздел: Баскетбол | | 4 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, в движении | Содержание учебного материала Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. в движении Передача мяча в стену и ловля его. Ведение мяча с изменением направления между фишками Учебная игра (3х3) Основные направления развития физических качеств. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) :</u> 1 –Передача мяча в стену и ловля его. 2 – Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество. 3 – Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту. | 2 | |
| Тема: Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | Содержание учебного материала Закрепление техники владения баскетбольным мячом Овладение техникой «ведения-2шага – бросок», броски мяча из-под кольца. Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Основные направления развития физических качеств. Учебная игра (5х5) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> совершенствование тестов: 1.Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек». | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Волейбол | | 6 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | Содержание учебного материала Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------------|----------------------|
| | <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты, прыгучести и координации движений, <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во раз за 1 минуту). 2.Выполнение тестов на результат волейболе.</p> | | |
| <p>Тема Овладение техникой прямого нападающего удара. ладение техникой прямого нападающего удара.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08,</p> |
| | <p>Овладение техникой прямого нападающего удара. Учебная игра Выполнение технических элементов в учебной игре Основные направления развития физических качеств. Броски набивного мяча различными способами <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Закрепление техники владения мячом в волейболе 2.Двух-сторонняя игра «Пионербол</p> | | |
| <p>Тема Закрепление техники владения мячом в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08,</p> |
| | <p>Закрепление техники владения мячом в волейболе Техника прямого нападающего удара. Техника нижней подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра Выполнение технических элементов в учебной игре Составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации Броски набивного мяча различными способами <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие координации Броски набивного мяча различными способами</i></p> | | |
| <p>Раздел: Плавание.</p> | | <p>6</p> | |
| <p>Тема; Правила поведения на воде. Техника безопасности</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08,</p> |
| | <p>Начальная подготовка пловца. Правила поведения на воде. Техника безопасности .Специальные плавательные упражнения для изучения стиля «кроль», Специальные плавательные упражнения для изучения стиля «брасс», Специальные плавательные упражнения для изучения стиля на груди, спине. Плавание свободным стилем до 300м <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации в плавании. Плавание свободным стилем до 200м</p> | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------|
| Тема; Прикладное плавание. | Содержание учебного материала Специальные плавательные упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200 | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема; Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации | Содержание учебного материала Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до300м Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м. | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег | Содержание учебного материала Разминочный бег 800 м. Специальные беговые упражнения (СБУ) . Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование). Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». Пробегание отрезков 20-30м с низкого старта. Максимально быстрый старт, бег с увеличением отрезка. Бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию до 50м, 3-4р. Медленный бег 400 м. Упражнения на расслабление. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) Бег 30-60м с высокого, низкого старта | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|---|-----------------------------|
| | <p><i>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений</i></p> <p><i>Медленный бег 400 м.</i></p> <p><i>Упражнения на расслабление</i></p> | | |
| <p>Тема Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Разминочный бег 1000 м. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег на отрезках 30-50 м с низкого старта. Финиширование на ленточку. Пробегание финишной линии. Бег по инерции. Медленный бег 1000м. Упражнения на расслабление. упражнения на дыхание. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9 |
| <p>Тема Спринтерский бег. Бег по виражу. Тест в беге на 100м</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег в среднем темпе 800 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу (по повороту) с выходом на прямую до 30-50 м. .Выполнение теста.(бег 100м на время) Медленный бег 400м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 100м с высокого, низкого старта , (без учета времени) Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9 |
| <p>Тема Прыжок в длину с разбега . Метание гранаты.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег в среднем темпе 800м. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в шаге с 2-4 шагов. Приземление после прыжка в длину с 2-4 шагов. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------|
| | <p>Держание гранаты, разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие.».</p> <p>Метание гранаты с 4-х и 8-и шагов.</p> <p>Метание с места, из положения «натянутого лука</p> <p>Медленный бег 400 м.</p> <p>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u></p> <p>Держание гранаты, разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие.».</p> <p>Метание мяча, гранаты с 4-х и 8-и шагов.</p> <p>Броски набивного мяча различными способами на дальность</p> <p>Медленный бег 1000 м.</p> <p>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> <p>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.</p> | | |
| <p>Тема Кросс (бег по пересеченной местности). Тест в беге на 2-3 км</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Бег до 800 м в среднем темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег по пересеченной местности до 3 км.</p> <p>Выполнение теста. Юноши -3км, девушки -2км.</p> <p>Совершенствование выполнения специальных упражнений на выносливость</p> <p>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег по пересеченной местности до 3 км.</p> <p>Выполнение теста. Юноши -3км, (без учета времени)</p> <p>девушки -2км. (без учета времени)</p> <p>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Тема : Упражнения с гимнастическими предметами. (УГГ, ОРУ).</p> | <p>УГГ, ОРУ. Кроссовый бег</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой,</p> <p>Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)I.</u></p> <p>Совершенствование основные двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Зачет | | 2 ч | |
| Самостоятельная работа | | 2 | |
| Итого: | | 40 | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 «Физическая культура»
Осенний семестр- 24час.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1 | <i>Теоретические занятия</i> Методика составления, выполнение комплексов корригирующей гимнастики, и комплексов ППФП | 2 |
| | <i>Практические занятия-22</i> | |
| 1. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 2. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 3. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 4. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 5. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 6. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 7. | <i>Волейбол</i> | 2 |
| 8. | <i>Баскетбол</i> | 2 |
| 9. | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 10. | <i>Настольный теннис</i> | 2 |
| 11. | <i>Зачет</i> | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема: «Методика составления, выполнение комплексов корригирующей гимнастики, и комплексов ППФП». | <p>Теоретическое занятие</p> <p>Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Составление и выполнение комплексов ППФП Выполнение комплексов упражнений ОФП (по программе комплекса ГТО –VI ступень 18-28лет) Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Составление и выполнение комплексов ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы , быстроты.) Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры. Выполнение комплексов упражнений ОФП</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел Легкая атлетика | . | 8 | |
| Тема Совершенствование техники бега на средние дистанции. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег до 800 м в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой бега на средние дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Комплекс специальных беговых упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2.Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге Броски набивного мяча различными способами на дальность</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| <p>Тема Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега .</p> | <p>Содержание учебного материала Бег в среднем темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов. Приземление после прыжка в длину с 2-4 беговых шага. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 беговых шагов. Медленный бег 400 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Бег в спокойном темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов. Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Тема Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,</p> | <p>Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Совершенствование выполнение специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|---|---------------|
| <p>Тема Кросс (бег по пересеченной местности). Тест в беге на 2-3 км</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> Бег до 800 м в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение теста. Юноши -3км, девушки -2км. Совершенствование выполнения специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> <i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег по пересеченной местности до 3 км.</i> <i>Выполнение теста. Юноши -3км, (без учета времени)</i> <i>девушки -2км. (без учета времени)</i> <i>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Раздел: Плавание.</p> | | 4 | |
| <p>Тема Правила поведения на воде. Техника безопасности</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> Правила поведения на воде. Техника безопасности Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК Приложение№7,2</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> <p>Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение на задержку дыхания). Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до300м Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК Приложение№7,2</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Тема Закрепления стиля «кроль», «брасс»,</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,).</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|----------|---------------|
| «кроль на груди спине», (Плавание в полной координации) | <p>Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение на задержку дыхания).</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</p> <p>Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до 300м</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p> <p><i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i></p> <p><i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i></p> <p><i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м</i></p> | | |
| Раздел: Волейбол | | 2 | |
| Тема Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p>Овладение техникой прямого нападающего удара.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Выполнение технических элементов в учебной игре</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p> <p><i>1. Закрепление техники владения мячом в волейболе</i></p> <p><i>2. Двух-сторонняя игра «Пионербол</i></p> <p><i>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</i></p> <p><i>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел Баскетбол | | | |
| Тема Закрепление технических элементов баскетбола | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление техники владения мячом.</p> <p>Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p> <p><i>1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</i></p> <p><i>2. «Ведение – 2 шага – бросок».</i></p> <p><i>3. Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо</i></p> <p><i>Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|------------|---------------|
| Раздел: Настольный теннис. | | 2 | |
| Тема: Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. .Игра «Кто больше набьет?». Овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, тактикой парных игр. Применение подводящих упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Подача мяча рукой. 2.Удары по мячу: подставкой, толчком. 3.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Гимнастика | | 2 | |
| Тема: Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой, Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. выполнения упражнений со скакалкой <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой, Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. выполнения упражнений со скакалкой</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Зачет | | 2ч | |
| Итого | | 24ч | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 04 «Физическая культура»
Весенний семестр- 26час.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| | <i>Практические занятия- 22ч</i> | |
| 1. | <i>Баскетбол</i> | 2 |
| 2. | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 3. | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 4. | <i>Волейбол</i> | 2 |
| 5. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 6. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 7. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 8. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 9. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 10 | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 11 | <i>Дифференцированный зачет</i> | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел: Баскетбол. Закрепление технических элементов баскетбола | Содержание учебного материала Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Спортивные игры Баскетбол, футбол, волейбол.</i> <i>Подвижные игры и эстафеты</i> <i>С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.</i> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Гимнастика Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами | Содержание учебного материала Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой (зачет) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке</i> Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел) | 4 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Гимнастика. Техника выполнения | Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|----------|---------------|
| упражнений без предмета с элементами акробатики | <p>акробатики), упражнений силовой направленности. Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек. Выполнение К.Н - Скакалка (прыжки 1 мин.) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке</i></p> | | |
| Раздел: Волейбол. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Броски набивного мяча различными способами на дальность</i> <i>Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге.</i> <i>Выполнение тестов на результат волейболе.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Плавание | | 4 | |
| Плавание в полной координации | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,).</p> <p>Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</p> <p>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</p> <p>Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до300м</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Прикладное плавание. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные плавательные упражнения на суше (работа рук,).</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|---|----------|---------------|
| | <p>Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</p> <p>Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</p> <p>Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 200</p> | | |
| Раздел: Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Совершенствование техники видов легкой атлетики. | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.(Бег 100 метров).</p> <p>Совершенствование техники бега на средние, длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с/разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Выполнение контрольного норматива</p> <p>Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)</p> | 2 | |
| Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с места, с/разбега способом «согнув ноги» | Содержание учебного материала | 2 | |
| | <p>Бег в среднем темпе 1000м.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП</p> <p>Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов.</p> <p>Приземление после прыжка в длину с 2-4 беговых шага.</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 беговых шагов.</p> <p>Медленный бег 400 м.</p> <p>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u></p> <p>Бег в спокойном темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов.</p> <p>Медленный бег 1000 м.</p> <p>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> <p>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)</p> | | |
| Тема Эстафетный бег челночного бег. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| | <p>Бег в среднем темпе 1000м.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега 3x10м</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u></p> <p>Бег в спокойном темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения.</p> | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------|
| | <i>Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | | |
| Тема: Развитие физических качеств. (выносливость, быстрота, сила). Выполнение контрольных нормативов | Выполнение специальных беговых упражнений, Выполнение контрольного норматива: бег 30.60, 100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места, с/разбега способом «согнув ноги» Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК):</u> 1. Бег по прямой с различной скоростью. чередуя с ходьбой. 2. Повышение уровня ОФП. | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Самостоятельная работа Тема: Здоровый образ жизни. | Самостоятельная работа Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Кроссовый бег | 4ч | ОК 04, ОК 08, |
| Самостоятельная работа | | 4 | |
| Зачет | | 2 | |
| Итого | | 26 | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебной дисциплины

СГ 04 «Физическая культура»

Осенний семестр- 24час.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол-во часов |
|-----|---------------------------------------|--------------|
| | <i>Практические занятия-22</i> | |
| 1. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 2. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 3. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 4. | <i>Легкая атлетика</i> | 2 |
| 5. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 6. | <i>Плавание</i> | 2 |
| 7. | <i>Волейбол</i> | 2 |
| 8. | <i>Баскетбол</i> | 2 |
| 9. | <i>Настольный теннис</i> | 2 |
| 10. | <i>Гимнастика</i> | 2 |
| 11. | <i>Зачет</i> | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел Легкая атлетика | . | 8 | |
| Тема Совершенствование техники бега на средние дистанции. | Содержание учебного материала Бег до 800 м в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой бега на средние дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Комплекс специальных беговых упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2.Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге Броски набивного мяча различными способами на дальность | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема Совершенствование техники прыжка в длину с места, с/разбега . | Содержание учебного материала Бег в среднем темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов. Приземление после прыжка в длину с 2-4 беговых шага. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 беговых шагов. Медленный бег 400 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Бег в спокойном темпе 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге с 2-4 беговых шагов. | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|----------|---------------|
| | <p><i>Медленный бег 1000 м.</i> <i>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</i> <i>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)</i></p> | | |
| <p>Тема Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,</p> | <p>Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Совершенствование выполнение специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Тема Кросс (бег по пересеченной местности). Тест в беге на 2-3 км</p> | <p>Содержание учебного материала Бег до 800 м в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение теста. Юноши -3км, девушки -2км. Совершенствование выполнения специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</i> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение теста. Юноши -3км, (без учета времени) девушки -2км. (без учета времени) Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Раздел: Плавание.</p> | | 4 | |
| <p>Тема Правила поведения на воде. Техника безопасности</p> | <p>Содержание учебного материала Правила поведения на воде. Техника безопасности Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК Приложение№7,2</i> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|----------|---------------|
| | <p>Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,).</p> <p>Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение на задержку дыхания).</p> <p>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</p> <p>Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до 300м</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК Приложение №7,2</i></p> <p><i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i></p> <p><i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i></p> <p><i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> | | |
| <p>Тема Закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», (Плавание в полной координации)</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,).</p> <p>Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение на задержку дыхания).</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</p> <p>Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до 300м</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК</i></p> <p><i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i></p> <p><i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i></p> <p><i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| <p>Раздел: Волейбол</p> | | 2 | |
| <p>Тема Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p>Овладение техникой прямого нападающего удара.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Выполнение технических элементов в учебной игре</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p> <p><i>1.Закрепление техники владения мячом в волейболе</i></p> <p><i>2.Двух-сторонняя игра «Пионербол</i></p> <p><i>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|---|----------|---------------|
| | <i>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</i> | | |
| Раздел Баскетбол Тема Закрепление технических элементов баскетбола | Содержание учебного материала Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту). 2. «Ведение – 2 шага – бросок». 3.Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Настольный теннис. | | 2 | |
| Тема: Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. | Содержание учебного материала Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. .Игра «Кто больше набьет?». Овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, тактикой парных игр. Применение подводящих упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Подача мяча рукой. 2.Удары по мячу: подставкой, толчком. 3.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Гимнастика | | 2 | |
| Тема: Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой. | Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами (со скакалкой. упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с гимнастической палкой, Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. выполнения упражнений со скакалкой <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад с | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------|
| | <i>гимнастической палкой, Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов. выполнения упражнений со скакалкой</i> | | |
| Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника. | Самостоятельная работа | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| | Методы развития специальной выносливости медицинского работника. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. Ознакомление с развитием физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Составление и выполнение комплексов ППФП. Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Совершенствование основные двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.</i> | | |
| Самостоятельная работа | | 2 | |
| Зачет | | 2ч | |
| Итого | | 24 | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
СГ 04 «Физическая культура»
Весенний семестр – 20 часа.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол- во часов |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| Практические занятия-20ч | | |
| 1 | Настольный теннис | 2 |
| 2 | Гимнастика | 2 |
| 3 | Гимнастика | 2 |
| 4 | Баскетбол | 2 |
| 5 | Волейбол | 2 |
| 6 | Плавание | 2 |
| 7 | Плавание | 2 |
| 8 | Легкая атлетика | 2 |
| 9 | Легкая атлетика | 2 |
| 10. | Зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел: Настольный теннис. | | 2 | |
| Тема Правила игры в настольный теннис. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся). Применение элементов игры настольного тенниса. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, сил <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Применение элементов игры настольного тенниса 2.Игра «Кто больше набьет?».</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Гимнастика | | 4 | ОК 04, ОК 08, |
| Тема: Закрепление, и выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики. выполнения упражнений со скакалкой.(под музыкальное сопровождение) Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Упражнение на гибкость из положения сидя на полу. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнения упражнений ритмической гимнастики.</i> <i>Упражнения на развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ:</i></p> | 2 | |
| Тема: Составление, выполнение комплексов упражнений с гимнастическими предметами | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Закрепление и составление комплексов упражнений с гимнастическими предметами Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|---|----------|---------------|
| | <p>координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). выполнения упражнений со скакалкой (зачет) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> <i>Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке</i> Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел).</p> | | |
| Раздел: Баскетбол | | 2 | |
| Тема: Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | <p>Содержание учебного материала Закрепление техники владения баскетбольным мячом Овладение техникой «ведения-2шага – бросок» броски мяча из-под кольца . Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Основные направления развития физических качеств. Учебная игра (5x5) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> совершенствование тестов: 1.Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек».</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Волейбол | | 2 | |
| Тема Закрепление техники владения мячом в волейболе | <p>Содержание учебного материала Закрепление техники владения мячом в волейболе Техника прямого нападающего удара. Техника нижней подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра Выполнение технических элементов в учебной игре Составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации Броски набивного мяча различными способами <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие координации Броски набивного мяча различными способами</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Плавание. | | 4 | |
| Тема; Правила поведения на воде. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|----------|---------------|
| Техника безопасности | <p>Начальная подготовка пловца. Правила поведения на воде. Техника безопасности .Специальные плавательные упражнения для изучения стиля «кроль», Специальные плавательные упражнения для изучения стиля «брасс», Специальные плавательные упражнения для изучения стиля на груди, спине. Плавание свободным стилем до 300м <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации в плавании.</i> <i>Плавание свободным стилем до 200м</i></p> | | |
| | <p>Правила поведения на воде. Техника безопасности Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200- 400м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> | | |
| Тема; Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации | <p>Содержание учебного материала Специальные ОРУ, упражнения на суше (работа рук,). Специальные плавательные упражнения на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания). Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине», Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до300м Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на воде (работа рук, ног , упражнение «поплавок», «звездочка», на задержку дыхания).</i> <i>Специальные плавательные упражнения для закрепления стиля «кроль», «брасс», «кроль на груди спине»,</i> <i>Плавание свободным стилем в умеренном и попеременном темпе до 200м.</i></p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Раздел: Легкая атлетика | | 4 | |
| Тема Спринтерский бег. Бег по виражу. Тест в беге на 100м | <p>Содержание учебного материала Бег в среднем темпе 800 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу (по повороту) с выходом на прямую до 30-50 м.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|---|--|------------|---------------|
| | <p>.Выполнение теста.(бег 100м на время) Медленный бег 400м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 100м с высокого, низкого старта , (без учета времени) Медленный бег 1000 м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> | | |
| <p>Тема Кросс (бег по пересеченной местности). Тест в беге на 2-3 км</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> Бег до 800 м в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение теста. Юноши -3км, девушки -2км. Совершенствование выполнения специальных упражнений на выносливость Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение теста. Юноши -3км, (без учета времени) девушки -2км. (без учета времени) Упражнения на расслабление , упражнения на дыхание</p> | 2 | ОК 04, ОК 08, |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет | 2 ч | |
| Всего часов | | 20 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

.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:

Наименование инвт.

Волейбольные мячи

Баскетбольные мячи

Футбольные мячи

Теннисные мячи

Скакалки

Тренажёры

Гимнастические коврики

Скамейки

Секундомеры

Гантели

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785222351598.html?SSr=07E7051325A3A>

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск : РИПО, 2022. - 203 с. - ISBN 978-985-895-009-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950095.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9789858950095.html?SSr=07E70513265BA>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785449914729.html?SSr=07E70513265BA>

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант

студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785788226064.html?SSr=07E70513265BA>

5. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 178 с. - ISBN 978-5-4475-2783-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785447527839.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785447527839.html?SSr=07E70513265BA>

6. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785001292647.html>.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник -5 изд. стер. – Москва: ОИЦ Академия, 2018г-320с.- Текст: непосредственный.

2. А. Б. Муллер. – Москва Физическая культура: учебники практикум для среднего профессионального образования Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. .- Текст: непосредственный.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с.

5. 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

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

Интернет-ресурсы.

1 <http://za-partoj.ru>

2. <https://resh.edu.ru>

3. <http://www.gumer.info/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам

4. <http://window.edu.ru/window/library>

window.edu.ru – Источник: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

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

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

7 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - <http://www.olympic.ru>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Аудиторные занятия. Проводятся в виде практических занятий по всем разделам, которые изучаются на протяжении всего периода обучения, следовательно, часы по каждому разделу распределяются равномерно

на каждый год обучения. Учитываются климатические особенности освоения отдельных разделов дисциплины - легкая атлетика (осень, весна), лыжи (зима). В целях оптимизации образовательного процесса на занятиях применяются способы организации студентов- фронтальный, поточный, индивидуальный, а также пассивные, и активные методы обучения. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде таблиц, схем, фотографий, мультимедийных презентаций по разделам программы ит.п. На практических занятиях в процессе формирования общих и компетенций от студента требуется продемонстрировать свои практические навыки, и не только знать состояние своего здоровья, но уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в спортивных играх, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
подтягивание на перекладине (юноши);
поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,ноги закреплены (девушки);
прыжки в длину с места;
бег 100 м;
бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
плавание — 50 м (без учета времени);

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предусматривает адаптацию учебного процесса к особенностям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

* К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
- 2.Активизация нарушенных функций
3. Согласованность активной работы и отдыха;
- 4.Непрерывность процесса;
5. Необходимость поощрения;
6. Социальная направленность занятий;
7. физического развития, развитие координации движений.

* Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| <p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> |
| <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |