

Приложение
к ОП по специальностям
33.02.01 Фармация

Утверждено
директором ГБПОУ «КМК»
09.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе:

– федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13.07.2021 № 449, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.08.2021, регистрационный номер 64689

– примерной образовательной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 33.00.00 Фармация от 01.02.2022 № 5, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ на основании приказа ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022

Организация-разработчик: ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Разработчик (и):

Стоюнин Константин Владимирович, преподаватель ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Эксперт (техническая, содержательная экспертиза):

Красина Наталья Борисовна, методист ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Информационное обеспечение рабочей программы

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

С.А. Панышина

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МОП общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Протокол от 06.06.2023 г. № 10

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению Научно-методическим советом ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Протокол от 06.06.2023 г. № 5

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций ФГОС СПО, личностных результатов программы воспитания:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

1. Гражданское воспитание (ЦОГ.1)

ЦОГ. 01 Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

ЦОГ. 02 Сознующий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

ЦОГ. 03 Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

ЦОГ. 04 Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

ЦОГ. 05 Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

ЦОГ. 06 Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)

2. Патриотическое воспитание (ЦОП.2)

ЦОП. 01 Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

ЦОП. 02 Сознующий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

ЦОП. 03 Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

ЦОП. 04 Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

3. Духовно-нравственное воспитание (ЦОД.3)

ЦОД. 01 Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

ЦОД. 02 Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

ЦОД. 03 Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

ЦОД. 04 Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

ЦОД. 05 Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

4. Эстетическое воспитание (ЦОЭС.4)

ЦОЭС. 01 Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

ЦОЭС. 02 Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

ЦОЭС. 03 Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

ЦОЭС. 04 Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦОФ.5)

ЦОФ. 01 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦОФ. 02 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

ЦОФ. 03 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЦОФ. 04 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ЦОФ. 05 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

ЦОФ. 06 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности

адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЦОФ. 07 Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

6. Профессионально-трудовое воспитание (ЦОТ.6)

ЦОТ. 01 Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

ЦОТ. 02 Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

ЦОТ. 03 Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

ЦОТ. 04 Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

ЦОТ. 05 Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

ЦОТ. 06 Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

7. Экологическое воспитание (ЦОЭК.7)

ЦОЭК. 01 Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

ЦОЭК. 02 Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

ЦОЭК. 03 Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

ЦОЭК. 04 Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению с людьми.

8. Ценности научного познания (ЦОН.8)

ЦОН.01 Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

ЦОН.02 Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

ЦОН.03 Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

ЦОН.04 Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ЦОН.05 Используя современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ЦОН.06 Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.11 ОК 04 ОК 08	У 1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З 1. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2. Основы проектной деятельности; З 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4. Основы здорового образа жизни; З 5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З 6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	136
в т.ч. в форме практической подготовки	54
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	128
лабораторные работы	-
консультации	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет	8

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Третий семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10 / 5	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала	8 / 4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Техника высокого и низкого старта 2. Техника разгона 3. Техника финиширования		
	В том числе практических занятий	8 / 4	
	Практическое занятие № 1. Обучение технике бега на короткие дистанции Обучение технике 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)	2 / 1	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (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)	2 / 1	

	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (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 4*400)	2 / 1	
	Практическое занятие № 4. Выполнение контрольных нормативов Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2 / 1	
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2 / 1	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Техника отталкивания 2. Техника фазы полета 3. Техника приземления		
	В том числе практических занятий	2 / 1	
	Практическое занятие № 5. Обучение технике прыжка в длину с места Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест	2 / 1	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		14 / 7	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, ведение, ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	6 / 3	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы баскетбола		
	В том числе практических занятий	6 / 3	

	Практическое занятие № 6. Обучение стойке баскетболиста и технике перемещений по площадке Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение стойке баскетболиста. Обучение технике перемещений по площадке (шагом, бегом, скрестным шагом, приставными шагами, со сменой направления, прыжки, остановки, повороты)	2 / 1	
	Практическое занятие № 7. Обучение ведению мяча в баскетболе Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение ведению мяча (с изменением скорости, с изменением высоты отскока, с изменением направления)	2 / 1	
	Практическое занятие № 8. Обучение прямой передачи, передачи ударом об пол, навесной передачи. Обучение ловле мяча двумя руками и одной на месте и в движении Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение передачам мяча (прямая передача, ударом об пол, навесная передача, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сбоку). Обучение ловле мяча (двумя руками, одной рукой, на месте, в движении)	2 / 1	
Тема 2.2. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала	6 / 3	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы баскетбола		
	В том числе практических занятий	8 / 4	

	Практическое занятие № 9. Обучение броскам мяча в кольцо с места и в движении Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение броскам мяча в кольцо (двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху)	2 / 1	
	Практическое занятие № 10. Обучение двойному шагу и броску в кольцо Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение двойному шагу и броску в кольцо	2 / 1	
	Практическое занятие № 11. Обучение штрафному броску Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение штрафному броску (двумя руками, одной рукой)	2 / 1	
	Практическое занятие № 12. Выполнение контрольного норматива Штрафной бросок	2 / 1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		8 / 4	
Тема 3.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	8 / 4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Общая физическая подготовка 2. Составление индивидуальных программ по гимнастике		
	В том числе практических занятий	8 / 4	
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2 / 1	
	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний Комплекс упражнений для производственной гимнастики. (Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка)	2 / 1	

Практическое занятие № 15. Выполнение упражнения в паре с партнером Общеразвивающие упражнения в парах		2 / 1	
Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений на гимнастических ковриках Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»)		2 / 1	
Четвертый семестр			
Раздел 4. Волейбол		12 / 6	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками	Содержание учебного материала	2 / 1	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	В том числе практических занятий	2 / 1	
	Практическое занятие № 17. Обучение технике перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи мяча	Содержание учебного материала	4 / 2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	В том числе практических занятий	4 / 2	

	Практическое занятие № 18. Совершенствование передач 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.	2 / 1	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольного норматива Верхняя и нижняя передачи над собой	2 / 1	
Тема 4.3. Подача и прием мяча	Содержание учебного материала	4 / 2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	В том числе практических занятий	4 / 2	
	Практическое занятие № 20. Обучение подачам мяча по зонам Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
	Практическое занятие № 21. Обучение приему мяча после подачи Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	2 / 1	ПК 1.11,

Нападающий удар	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	В том числе практических занятий	2 / 1	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике нападающего удара Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Раздел 5. Плавание		16 / 8	
Тема 5.1. Техника безопасности. Обучение дыханию. Упражнения на баланс в воде	Содержание учебного материала	6 / 3	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		
	В том числе практических занятий	6 / 3	
	Практическое занятие № 23. Ознакомление с техника безопасности на воде Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание	2 / 1	
	Практическое занятие № 24. Освоение правил дыхания пловца Освоить правила дыхания пловца. Обучение выдоху в воду через рот, через нос. Свободное плавание	2 / 1	
	Практическое занятие № 25. Обучение упражнениям «поплавок», «звезда» и «стрела» Упражнения на баланс в воде. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела». Свободное плавание	2 / 1	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	10 / 5	ПК 1.11,

Плавание стилем «Кроль на груди»	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	В том числе практических занятий	10 / 5	
	Практическое занятие № 26. Обучение технике движения ног кролем на груди Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание	2 / 1	
	Практическое занятие № 27. Обучение технике движения ног кролем на спине Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание	2 / 1	
	Практическое занятие № 28. Обучение технике движения рук кролем на груди Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»	2 / 1	
	Практическое занятие № 29. Обучение технике движения рук кролем на спине Обучение технике движения рук при плавании «кроль на спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»	2 / 1	
	Практическое занятие № 30. Обучение дыханию в плавании кролем на груди Плавание кролем на груди. Выполнение вдоха «на бок» при плавании кролем на груди	2 / 1	
Раздел 6. ОФП		16 / 8	

Тема 6.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	16 / 8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Общая физическая подготовка 2. Составление индивидуальных программ по гимнастике		
	Практические и лабораторные занятия	16 / 8	
	Практическое занятие № 31. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с гимнастическими палками для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1	
	Практическое занятие № 32. Выполнение ОРУ с обручами Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с обручами для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1	
	Практическое занятие № 33. Выполнение ОРУ со скакалками Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц со скакалками для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1	
	Практическое занятие № 34. Выполнение ОРУ с мячами Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с мячами для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1	
	Практическое занятие № 35. Выполнение упражнений с набивными мячами Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с набивными мячами для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у юношей и девушек	2 / 1	

Практическое занятие № 36. Выполнение упражнений с гантелями Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с гантелями для укрепления мышечного корсета и формировании правильной осанки у юношей и девушек		2 / 1	
Практическое занятие № 37. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и равновесия Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарат и равновесия		2 / 1	
Практическое занятие № 38. Подвижные игры, развивающие силу, ловкость, быстроту и выносливость Общеразвивающие упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости в форме подвижных игр		2 / 1	
Пятый семестр			
Раздел 7. Легкая атлетика		8 / 4	
Тема 7.1. Техника бега	Содержание учебного материала	8 / 4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Техника высокого и низкого старта 2. Техника разгона 3. Техника финиширования		
	В том числе практических занятий	8 / 4	
	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, бег 100 метров	2 / 1	

	Практическое занятие № 40. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (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). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м	2 / 1	
	Практическое занятие № 41. Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров	2 / 1	
	Практическое занятие № 42. Выполнение контрольных нормативов Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.). Прыжок в длину с места	2 / 1	
Раздел 8. Баскетбол		10 / 5	
Тема 8.1. Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	10 / 5	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы баскетбола		
	В том числе практических занятий	10 / 5	
	Практическое занятие № 43. Обучение техники игры в защите Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники перехвата мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика защиты	2 / 1	

	Практическое занятие № 44. Обучение техники игры в нападении Техника передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сверху, передача одной рукой сбоку). Броски в кольцо (двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Добивание мяча. Ведение мяча (с изменением скорости, с изменением высоты отскока, с изменением направления)	2 / 1	
	Практическое занятие № 45. Двусторонняя игра по облегченным правилам Игра по упрощенным правилам баскетбола	2 / 1	
	Практическое занятие № 46. Двусторонняя игра по правилам Игра по правилам баскетбола	2 / 1	
	Практическое занятие № 47. Сдача контрольных нормативов Штрафной бросок. Двойной шаг и бросок в кольцо. Ведение «змейкой»	2 / 1	
Раздел 9. Общая физическая подготовка		6 / 3	
Тема 9.1. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	6 / 3	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Общая физическая подготовка 2. Составление индивидуальных программ по гимнастике		
	В том числе практических занятий	6 / 3	
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для мышц рук Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы рук. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2 / 1	
	Практическое занятие № 49. Выполнение упражнений для мышц груди Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы груди. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2 / 1	

	Практическое занятие № 50. Выполнение упражнений для мышц ног Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы ног. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2 / 1	
Шестой семестр			
Раздел 10. Волейбол		10 / 4	
Тема 10.1. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2 / 1	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	В том числе практических занятий	2 / 1	
	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
Тема 10.2. Блокирование	Содержание учебного материала	6 / 3	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	В том числе практических занятий	6 / 3	

	Практическое занятие № 52. Обучение технике постановки блока Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, 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	2 / 1	
	Практическое занятие № 53. Закрепление техники постановки блока Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра	2 / 1	
	Практическое занятие № 54. Совершенствование техники постановки блока Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, 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	2 / 1	
Тема 10.3. Двусторонняя игра в волейбол	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. История и правила игры 2. Техника безопасности игры 3. Элементы волейбола		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 55. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов Совершенствование техники подачи (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Выполнение контрольных нормативов: верхняя передача над собой, нижняя передача над собой, подачи мяча.	2	
Раздел 11. Плавание		12	
Тема 11.1. Плавание стилем «басс»	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 56. Обучение технике плавания ногами «бассом» Обучение техники движения ног при плавании «бассом». Специальные упражнения для ног на суше	2	
	Практическое занятие № 57. Обучение технике плавания руками «бассом» Обучение техники движения рук при плавании «бассом». Специальные упражнения для рук на суше	2	
	Практическое занятие № 58. Обучение технике дыхания при плавания «бассом» Обучение дыханию при плавании «бассом». Свободное плавание	2	
Тема 11.2.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Плавание стилем «кроль на груди»	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 59. Обучение технике плавания «кролем» Совершенствование техники движения рук и ног при плавании «кролем» Работа на выносливость 500 м	2	
Тема 11.3. Старт пловца	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 60. Обучение старту пловца Обучение старту с тумбы. Свободное плавание	2	
Тема 11.4. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Оздоровительная роль плавания 2. Правила поведения на воде. Техника безопасности 3. Начальная подготовка пловца 4. Техника плавания		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 61. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольных нормативов: 50 м кролем на груди, 50 м брассом	2	
Раздел 12. ГТО		6	

Тема 12.1. Нормы ГТО	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, З 6
	1. Выполнение нормативов ГТО		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 62. Выполнение нормативов на скоростные возможности и прикладные навыки Бег 60 м. Бег 100 м. Метание спортивного снаряда (500 гр девушки, 700 гр юноши)	2	
	Практическое занятие № 63. Выполнение нормативов на выносливость и гибкость Бег 2000 м девушки. Бег 3000м юноши. Кросс 3 км девушки. Кросс 5 км юноши. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	
	Практическое занятие № 64. Выполнение нормативов на силу и скоростно-силовые возможности Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивания из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине	2	
Консультации		-	
Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет		8	
Всего:		136	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья); маты гимнастические; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные.

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрывается через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций и личностных результатов программы воспитания по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания:		
З 1. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2. Основы проектной деятельности; З 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4. Основы здорового образа жизни; З 5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З 6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– 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	– наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; – индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; – оценка результатов зачета, дифференцированного зачета
умения:		
У 1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в	– тестирование; – оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 организм	– оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); выполнение нормативов общей физической подготовки; – оценка результатов зачета, дифференцированно го зачета
---	--	--