

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия гуманитарных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: БД. 06 Физическая культура

Наименование специальности 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация выпускника: медицинская сестра/медицинский брат

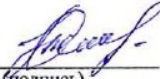
Форма обучения: очная

Майкоп, 2020

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана политехнического колледжа филиала МГТУ по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель рабочей программы:
преподаватель первой категории _____  _____ А.Н. Манченко
(подпись)

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Председатель предметной (цикловой) комиссии
«17» 12 2020 г. _____  _____ А.Н. Манченко
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

«17» 12 2020 г.

_____  _____ Ф.А. Топольян
(подпись) И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.01 Сестринское дело

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура входит в базовую часть общеобразовательного цикла по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– 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).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– 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;

– уметь составить 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 (терренкур, кроссовая и подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить 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);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

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

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5. Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 176 часов, в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов;
 самостоятельная работа -51 час;
 консультации -8 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД. 06 Физическая культура**

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1 семестр	2 семестр
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	51	66
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	117	51	66
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	51	22	29
Консультации	8	4	4
Формой промежуточной аттестации является	диф. зачет	диф. зачет	диф. зачет
Общая трудоемкость	176	77	99

2.2. Тематический план учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	консультации	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.	ПЗ1	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	3	-	2	-	1
2.	ПЗ2	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	3	-	2	-	1
3.	ПЗ3	3.Основы спортивной ходьбы	3	-	2	-	1
4.	ПЗ4	4.Техника бега с низкого и высокого старта	3	-	2	-	1
5.	ПЗ5	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	3	-	2	-	1
6.	ПЗ6	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	3	-	2	-	1
7.	ПЗ7	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	3	-	2	-	1
8.	ПЗ8	8.Бег на выносливость	3	-	2	-	1
9.	ПЗ9	9.Эстафетный бег	3	-	2	-	1
10.	ПЗ10	10.Челночный бег	4	-	2	1	1
11.	ПЗ11	11.Техника прыжка в длину	3	-	2	-	1
12.	ПЗ12	12.Метание в цель	3	-	2	-	1
13.	ПЗ13	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	4	-	2	1	1
14.	ПЗ14	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	3	-	2	-	1
15.	ПЗ15	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	3	-	2	-	1
16.	ПЗ16	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	4	-	2	1	1
17.	ПЗ17	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2	-	-
18.	ПЗ18	18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	-	2	-	-

Раздел 2. Волейбол							
19.	ПЗ19	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	4	-	2	1	1
20.	ПЗ20	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	3	-	2	-	1
21.	ПЗ21	Передача мяча в движении.	3	-	2	-	1
22.	ПЗ22	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	3	-	2	--	1
23.	ПЗ23	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	3	-	2	-	1
24.	ПЗ24	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	4	-	3	-	1
25.	ПЗ25	Совершенствование командных действий в защите.	2		2	-	-
		Итого 1 семестр	77		51	4	22
26.	ПЗ26	Командные действия в нападении.	3	-	2	-	1
27.	ПЗ27	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	3	-	2	-	1
28.	ПЗ28	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	3	-	2	-	1
29.	ПЗ29	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
Раздел 3. Баскетбол							
30.	ПЗ30	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	-	2	-	-
31.	ПЗ31	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	3	-	2	-	1
32.	ПЗ32	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	3	-	2	-	1
33.	ПЗ33	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	3	-	2	-	1
34.	ПЗ34	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
35.	ПЗ35	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	3	-	2	-	1
36.	ПЗ36	Обводка противника. Броски в прыжке.	3	-	2	-	1
37.	ПЗ37	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	3	-	2	--	1
38.	ПЗ38	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
39.	ПЗ39	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2	1	1
40.	ПЗ40	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по	4	-	2	1	1

		упрощенным правилам.					
41.	ПЗ41	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	3	-	2	-	1
42.	ПЗ42	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
43.	ПЗ43	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
44.	ПЗ44	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
45.	ПЗ45	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2	1	1
46.	ПЗ46	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
47.	ПЗ47	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	-	1
48.	ПЗ48	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-	-
49.	ПЗ49	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-	-
50.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-	-
51.	ПЗ51	Спортивный праздник «День здоровья»	2	-	2	-	-
Раздел 4. Мини - футбол							
52.	ПЗ52	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	3	-	2	-	1
53.	ПЗ53	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	3	-	2	-	1
54.	ПЗ54	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	5	-	2	1	1
55.	ПЗ55	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	3	-	2	-	1
56.	ПЗ56	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	3	-	2	-	2
57.	ПЗ57	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	-	2	-	2

58.	П358	Игра по правилам	2	-	2	-	-
		Итого 2 семестр	99		66	4	29
ИТОГО			176	-	117	8	51

2.3. Содержание учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Методика и правила легкой атлетики.		ОК-2, ОК-6, ОК-8, ОК-13, 31, 33, У1, У3, У5-У8
	Практические занятия	36	
	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	3.Основы спортивной ходьбы	2	
	4.Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	8.Бег на выносливость	2	
	9.Эстафетный бег	2	
	10.Челночный бег	2	
	11.Техника прыжка в длину	2	
	12.Метание в цель	2	
	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные	16	

	<p>дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»</p> <p>Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>		
Раздел 2. Волейбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		ОК-2, ОК-6, ОК8, ОК-13, 31, 32, У2, У4-У8
	Практические занятия	23	
	19.Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	20.Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	21.Передача мяча в движении.	2	
	22.Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	23.Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	24.Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	25.Совершенствование командных действий в защите.	3	
	26.Командные действия в нападении.	2	
	27.Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	28.Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	29.Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в	10		

	<p>процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p>		
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		ОК-2, ОК-6, ОК8, ОК-13, 31, 32, У2, У4-У8
	Практические занятия	44	
	30.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	31.Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	32.Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	33.Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	34.Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	35.Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	36.Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	37.Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	38.Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	39.Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	40.Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	41.Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
47.Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2		
43.Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2		

	44.Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	45.Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	46.Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	47.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	48.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	49.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	50.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	51. Спортивный праздник «День здоровья».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	17	
Раздел 4. Мини - футбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		
	Практические занятия	14	ОК-2, ОК-6, ОК8, ОК-13, 31, 32, У2, У4-У8
	52.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	53.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	54.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	55.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	56.Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	57.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	

	58.Игра по правилам	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	8

3 КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата и место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Май, 2022 Политехнический колледж МГТУ	Спортивный праздник «День здоровья»	Индивидуально-групповая	А.Н.Манченко	Сформированность ОК 08

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД 06 Физическая культура

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Стрелковый мобильный пневматический тир с комплектом пневматического оружия МР-512.

Тренажерный зал общефизической подготовки: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: элементы полосы препятствий, беговые дорожки, инвентарь спортивный.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

3. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

Дополнительная литература

4. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я.

Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

6. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет-ресурсы

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа:

<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>

2.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
БД.06 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

уметь:	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса,	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос,	работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах		

Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни		
---	--	--

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе
за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу БД.06 Физическая культура по специальности
34.02.01 Сестринское дело вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
естественнонаучных и технических дисциплин

« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____