

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААЬАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ
КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура
Специальность 31.02.02. Акушерское дело
на базе среднего общего образования**

Улан-Удэ, 2023 г.

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК

Ишмуратовский

Протокол № 10
от 26.06 2023 г.

Зав. ЦМК ИМФ
(ФИО зав ЦМК)

«Согласовано»
Зам. директора ОУ

Дырдуева

Н.Б. Дырдуева
«29» 06 2023 г.

«Согласовано»

Ст. методист

Бай

(ФИО)

«27» 06 2023 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 20.05.2023 (дата) Ишмуратовский (подпись)

«Утверждена» на заседании методического совета

Протокол № 5 от «28» июль 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июля 2022 № 587.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик: Накитняк Евгения Васильевна, преподаватель физвоспитания первой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическая культура в образовательном учреждении решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Учебные занятия (практические, теоретические) являются основной формой физического образования и ведутся в соответствии с учебными планами. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия. Индивидуальные занятия студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из теоретического и практического разделов. Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно-обоснованных зачетных нормах и требованиях. В содержание занятий входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры.

В образовательную деятельность включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что, в конечном итоге, определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, следующих общих компетенций для студентов специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.02 Акушерское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации, в профессиональной подготовке и переподготовки кадров) по должностям служащих:

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

социально-гуманитарный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- 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 31.02.02 Акушерское дело.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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 специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

общих компетенций:

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.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов**:

Личностные результаты (ЛР)	Код ЛР
----------------------------	--------

реализации программы воспитания (ПВ)	реализации ПВ
<p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	ЛР 1
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p>	ЛР 2
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.</p>	ЛР 3
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	ЛР 4
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его</p>	ЛР 5

<p>истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.</p>	
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.</p>	ЛР 6
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.</p>	ЛР 8
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	ЛР 9
<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.</p>	ЛР 10
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на</p>	ЛР 11

собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 14

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов.

.5 Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>10</i>
практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<i>116</i>
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды ПК, ОК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование здорового образа жизни		10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.</p> <p>2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.</p> <p>3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</p> <p>5.Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p>	10	
Раздел 2. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p>	36	ОК 04, ОК08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14
	Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	<p>Практические занятия</p> <p>1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.</p> <p>2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу.</p> <p>3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.</p>	6	

Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Практические занятия 5. Развитие скоростных качеств и прыгучести. Основы техники прыжка в длину с места. 6. Основы техники прыжка в длину с разбега. 7. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	6	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Практические занятия 8. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. 9. Выполнение специальных беговых упражнений для улучшения результатов при беге на средние дистанции. . 10. Бег на средние дистанции. Тренировочный бег 400 м.	6	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Практические занятия 11. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут. 12. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. 13. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	6	
Тема 2.5. Развитие общей выносливости	Практические занятия 13.Выполнение специальных прыжковых упражнений. 14.Развитие общей выносливости. 15.Бег на 100 м.	6	
Тема 2.6.Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия	6	
	16. Выполнение теста по развитию общей выносливости, упражнения ОФП. 17. Выполнение теста, бег на 800 м. 18. Выполнение теста, бег на 1-2 км.		
Раздел 3. Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и		14	

НАВЫКОВ			
Тема 3.1. Развитие общей выносливости	<p>Содержание учебного материала Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники высокого и низкого стартов. 2. Выполнение теста, челночный бег 3*10м. 3. Выполнение теста, бег на 300м. 4. Совершенствование техники прыжков в длину с места 5. Сдача норм в прыжках длину с места. 	10	
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение тестов. Приседание, прыжки на скакалке. 	4	
Раздел 4. Волейбол		34	<i>ОК 04, ОК08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14</i>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	<p>Содержание учебного материала Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. 2. Передача мяча через сетку с перемещениями. 	4	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. 4. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями. 	4	

Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Практические занятия 5. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
Тема 4.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Практические занятия 6. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. 7. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	4	
Тема 4.5. Техника игры в защите и нападении	8. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. 9. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. 10. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	6	
Тема 4.6. Основы методике судейства	11. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
Тема 4.7. Техника приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	12. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	2	
Тема 4.8. Контроль выполнения нормативов по волейболу: техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	13. Контроль выполнения нормативов по волейболу: техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).	2	
Тема 4.9. Совершенствование техники нижней передачи мяча в парах.	14. Совершенствование техники нижней, верхней передач мяча в парах.	2	
Тема 4.10. Контроль выполнения нормативов по волейболу: совершенствование техники нижней передачи мяча в парах.	15. Сдача контрольных нормативов в выполнении нижней передачи в парах.	2	

Тема 4.11. Контроль выполнения нормативов по волейболу	16. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи мяча в парах. 17. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	4	
Раздел 5. Баскетбол		32	<i>ОК 04, ОК08</i> , ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14
	Содержание учебного материала Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Практические занятия 1. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
Тема 5.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. 3. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	4	
Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	4. Отработка техники передачи и ловли мяча от плеча, груди, из-за головы. 5. Отработка техники ведения и бросков с точек. 6. Техника выполнения штрафных бросков.	6	
Тема 5.4 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	7. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. 8. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	4	
Тема 5.5. Техника игры в защите и нападении	9. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. 10. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	

	11. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.		
Тема 5.6. Индивидуальные действия в нападении и защите	12. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. 13. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра. 14. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	6	
Тема 5.7. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	15. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. 16. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	4	
Всего:		<i>126</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для практической подготовки и спортивной площадки для формирования навыков.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Обручи
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи волейбольные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. К89 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.edu.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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 31.02.02 Акушерское дело. 	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 специальности; - средства профилактики перенапряжения. 	<p>Текущий контроль по темам курса; Устный опрос. Тестовый контроль по разделам курса .</p>

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники (курс, группа, члены кружка, секции, проектная команда и т.п.)	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
сентябрь	День здоровья Эссе на тему: «Физическая культура и спорт в семье»	1-3 курс		Преподаватели ФК	ЛР 4, ЛР 1, ЛР 9
ноябрь	Турнир по волейболу	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
февраль	День защитника отечества	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
март	Турнир по дартс	1-3 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
апрель	Сдача норм ГТО Сообщение «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1-3 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
май	Соревнования по упражнениям ОФП	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 1, ЛР 4
июнь	Дискуссия на тему: «Моё представление о здоровом образе жизни».	2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 4, ЛР 1, ЛР 9