

Министерство здравоохранения Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовский базовый медицинский колледж»



**АДАптированная ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

по специальности  
31.02.01 Лечебное дело

Ростов-на-Дону  
2023

Рассмотрена на заседании ЦМК  
«Общие гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины»  
Председатель ЦМК  
Протокол № 10 от 23.05 2023г.  
В.Ф. В.Ф.Долгалёва

Согласовано:  
Методист Е.Д.Ващенко Е.Д.Ващенко  
«25» мая 2023г.

Адаптированная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, УГС 31.00.00 Клиническая медицина

Разработчики:

Перевертайлова Е.В. преподаватель высшей категории ГБПОУ РО «РБМК»

Крылова Е.А, преподаватель первой категории ГБПОУ РО «РБМК»

Рецензенты:

Ващенко Е.Д. преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РБМК»

Коваленко А.В., кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ, преподаватель ГБПОУ РО «Донской Педагогический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

# 1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, реализуемой в рамках укрупненной группы специальностей 31.00.00 КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА.

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

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту по специальности 31.02.01 Лечебное дело учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды должны:

-владеть комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

-применять навыки ситуативного подбора и использования средств и методик физического воспитания и психосоматической подготовки (в режимах мобилизации, восстановления и длительных усилий в учебной и практической деятельности).

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений, с учетом	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

	состояния здоровья и функциональных возможностей организма	различной направленности
--	--	--------------------------

В задачи учебной дисциплины «Физическая культура» входит:

формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание; привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

формирование представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

овладение системой практических умений и навыков, позволяющих сохранить и укрепить физическое здоровье, психическое благополучие; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной деятельности и жизни.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем академических часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>I курс</b>			
<p>Основы физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p><b>Теоретическое занятие №1</b>            1. Физическая культура в структуре профессионального образования.            2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.            3. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.            4. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.            5. Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха.            6. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.            7. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.            8. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья.</p>	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Техника бега на короткие	<b>Практическое занятие №1</b>		ОК 04

дистанции	Обучение ритму дыхания. Техника беговых упражнений. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.	2	ОК 08
Обучение техники челночного бега	<b>Практическое занятие №2</b> Техника беговых упражнений. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники челночного бега	<b>Практическое занятие №3</b> Общеразвивающие упражнения, разновидности бега. Составление комплекса физических упражнений для развития выносливости.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов челночного бега	<b>Практическое занятие №4</b> Общеразвивающие упражнения по сигналу, с дополнительным заданием. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08
Обучение техники прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие №5</b> Алгоритм техники прыжка в длину с места взмах руками, толчок, полёт, приземление. Физические упражнения для развития силовых и двигательных качеств.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники метания мяча в цель	<b>Практическое занятие №6</b> Специальные упражнения для верхнего плечевого пояса. Физические упражнения с партнером на сопротивление. Имитация выпуска снаряда, работа кистевого сустава, держание снаряда, замах, бросок. Метание мяча в цель.	2	ОК 04 ОК 08
Техника перемещения и владения мячом в баскетболе	<b>Практическое занятие №7</b> Общеразвивающие упражнения для развития внимания. Сочетание бросков в корзину с применением ловли, передачи, ведения мяча, остановок. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08

Техника владения мячом, ведение и передача мяча	<b>Практическое занятие №8</b> Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу передача мяча от груди	<b>Практическое занятие №9</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с мячом. Способы держания мяча при передаче.	2	ОК 04 ОК 08
Броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №10</b> Общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса, кистей рук. Упражнения с мячом, броски мяча в корзину.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в нападении	<b>Практическое занятие №11</b> Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника взаимодействия игроков с передачами мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №12</b> Специальные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение бросков мяча в корзину. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в защите	<b>Практическое занятие №13</b> Упражнения на координацию движений. Коллективная тактика в атаке. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Перемещения с техническими приемами нападения	<b>Практическое занятие №14</b> Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Контроль выполнения норматива ведение мяча и	<b>Практическое занятие №15</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2	ОК 04 ОК 08



броска в корзину	Учебная игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по баскетболу.		
Развитие физического качества ловкость	<b>Практическое занятие №16</b> Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2	ОК 04 ОК 08
Контроль выполнения тестов по баскетболу	<b>Практическое занятие №17</b> 1. Задания в тестовой форме с выбором одного правильного ответа для проверки теоретических знаний 2. Задание на установление соответствия 3. Задания в тестовой форме на дополнение 4. Задания в тестовой форме на установление правильной последовательности 5. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья	2	ОК 04 ОК 08
Перемещения с техническими приемами защиты в баскетболе	<b>Практическое занятие №18</b> Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в групповых и командных действиях. Составление комбинаций игры в баскетболе из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	ОК 04 ОК 08
Акробатические упражнения	<b>Практическое занятие №19</b> Упражнения общего воздействия, упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения. Составление комбинации из нескольких упражнений. Занятия на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08
Оздоровительная гимнастика в профессиональной деятельности фельдшера	<b>Практическое занятие №20</b> Комплекс утренней гимнастики. Упражнения общего воздействия на организм. Занятия на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольного норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>Практическое занятие №21</b> Общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения со свободным весом (гантели, гири). Упражнения с собственным весом.	2	ОК 04 ОК 08

	Техника выполнения упражнений для развития основных мышечных групп.		
Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №22</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08
Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	<b>Практическое занятие №23</b> Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса и спины.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольного норматива сгибание туловища в положении лежа	<b>Практическое занятие №24</b> Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие выносливости. Шейпинг система, направленная улучшение функционального состояния организма. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики при нарушении опорно-двигательного аппарата.	2	ОК 04 ОК 08
Степ - аэробика	<b>Практическое занятие №25</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Техника движений в степ – аэробике. Выполнение правильного дыхания в ходе занятий степ – аэробикой. Занятия на тренажерах. Выполнение комплексной оценки физического состояния организма.	2	ОК 04 ОК 08
Стойки в волейболе, подачи мяча	<b>Практическое занятие №26</b> Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой помощи при травмах. Учебная игра, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
Перемещения по площадке в низкой стойке волейболиста	<b>Практическое занятие №27</b> Общеразвивающие упражнения с мячами на все группы мышц. Учебная игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Основные приемы мяча после подачи	<b>Практическое занятие №28</b> Общеразвивающие упражнения с мячами на все группы мышц. Прием и передача мяча.	2	ОК 04 ОК 08

Выполнение контрольных нормативов передача мяча в парах через сетку	<b>Практическое занятие №29</b> Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	ОК 04 ОК 08
Страховка у сетки, расстановка игроков передней линии	<b>Практическое занятие №30</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.	2	ОК 04 ОК 08
Обучение техники одиночного блокирования	<b>Практическое занятие №31</b> Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов подачи мяча по зонам	<b>Практическое занятие №32</b> Специальные упражнения для верхних конечностей и кистей рук. Упражнения с мячом в парах. Выполнение подач в различных направлениях, выполнение подач с различного расстояния от лицевой линии. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.	2	ОК 04 ОК 08
Легкая атлетика как средство профилактики профессиональных заболеваний фельдшера	<b>Практическое занятие №33</b> Общеразвивающие упражнения, разновидности бега. Совершенствование правильного дыхания. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие координации движений.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники метания мяча в цель	<b>Практическое занятие №34</b> Специальных упражнений для верхнего плечевого пояса. Физические упражнения с партнером на сопротивление, упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры с мячом, занятия на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08

Выполнение контрольного норматива метание мяча в цель	<b>Практическое занятие №35</b> Составление и выполнение комплекса упражнений в среднем темпе с длительной работой больших мышечных групп. Метание мяча. Подвижные игры с мячом.	2	ОК 04 ОК 08
<b>II курс</b>			
Кроссовая подготовка	<b>Практическое занятие №36</b> Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование правильного дыхания при беге. Технические параметры кроссового бега. Занятия на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08
Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №37</b> Психофизическая подготовки к профессиональной деятельности. Средства и методы формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Упражнения на внимание, подвижности зрительного анализатора. Упражнения на расслабление мышц. Занятия на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08
Преодоление полосы препятствий	<b>Практическое занятие №38</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения на развитие координации движений.	2	ОК 04 ОК 08
Развитие скоростной выносливости	<b>Практическое занятие №39</b> Составление и выполнение комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Техника беговых упражнений.	2	ОК 04 ОК 08
Контроль выполнения тестов по легкой атлетике	<b>Практическое занятие №40</b> 1. Задания в тестовой форме с выбором одного правильного ответа для проверки теоретических знаний 2. Задание на установление соответствия 3. Задания в тестовой форме на дополнение	2	ОК 04 ОК 08

	4. Задания в тестовой форме на установление правильной последовательности 5. Самоконтроль за функциональным состоянием организма на занятиях.		
Обучение техники прямого нападающего удара	<b>Практическое занятие №41</b> Специальные упражнения с отягощением, гантелями. Упражнения для кистей рук.	2	OK 04 OK 08
Совершенствование навыков нападающего удара	<b>Практическое занятие №42</b> Составление комплекса физических упражнений Выполнение комплекса упражнений.	2	OK 04 OK 08
Совершенствование групповых тактических действий в нападении	<b>Практическое занятие №43</b> Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по правилам.	2	OK 04 OK 08
Контроль выполнения тестов по разделу волейбол	<b>Практическое занятие №44</b> 1.Задания в тестовой форме с выбором одного правильного ответа для проверки теоретических знаний 2. Задание на установление соответствия 3. Задания в тестовой форме на дополнение 4. Задания в тестовой форме на установление правильной последовательности 5. Составление комплекса физических упражнений при нарушении обменных процессов	2	OK 04 OK 08
Составление комплекса ОРУ для фельдшера и проведение их обучающимися	<b>Практическое занятие №45</b> Составление комплексов общеразвивающих упражнений с учетом требований. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, туловища. Техника выполнения упражнений для развития основных мышечных групп, предупреждение травматизма, проведение с группой комплекса общеразвивающих упражнений.	2	OK 04 OK 08
Общая физическая	<b>Практическое занятие №46</b>		OK 04

подготовка	Общеразвивающие упражнения с партнером. Занятия в тренажерном зале.	2	ОК 08
Специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности	<b>Практическое занятие №47</b> Дыхательные упражнения по системе Стрельниковой. Упражнения на растягивание и мышечное усилие, для осанки Упражнения на точность движений и концентрацию внимания. Упражнения для различных групп мышц.	2	ОК 04 ОК 08
Контроль выполнения тестов по баскетболу	<b>Практическое занятие №48</b> 1. Задания в тестовой форме с выбором одного правильного ответа для проверки теоретических знаний 2. Задание на установление соответствия 3. Задания в тестовой форме на дополнение 4. Задания в тестовой форме на установление правильной последовательности 5. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья	2	ОК 04 ОК 08
Перемещения с техническими приемами защиты в баскетболе	<b>Практическое занятие №49</b> Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	ОК 04 ОК 08
Техника перемещения и владения мячом в баскетболе	<b>Практическое занятие №50</b> Общеразвивающие упражнения для развития внимания. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Техника владения мячом, ведение и передача мяча	<b>Практическое занятие №51</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с мячом. Способы держания мяча при передаче, техника передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу передача мяча	<b>Практическое занятие №52</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с мячом. Способы держания мяча при передаче, техника передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08

от груди			
Броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №53</b> Общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса, кистей рук. Упражнения с мячом, броски мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в нападении	<b>Практическое занятие №54</b> Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника взаимодействия игроков с передачами мяча. Техника взаимодействия игроков с ведением мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №55</b> Специальные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в защите	<b>Практическое занятие №56</b> Упражнения на координацию движений. Коллективная тактика в атаке, обучение технике перехвата мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Перемещения с техническими приемами нападения	<b>Практическое занятие №57</b> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	ОК 04 ОК 08
Преодоление полосы препятствий	<b>Практическое занятие №58</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения на шведской лестнице.	2	ОК 04 ОК 08
Современные оздоровительные системы физических упражнений	<b>Практическое занятие №59</b> Ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения. Танцевальные элементы под музыку. Шейпинг система физических упражнений, направленная на улучшение функционального состояния организма.	2	ОК 04 ОК 08

Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие №60</b> Алгоритм техники прыжка в длину. Общеразвивающие упражнения, имитация движения ног при отталкивании, имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места	<b>Практическое занятие №61</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Прыжки в длину с места.	2	ОК 04 ОК 08
Преодоление полосы препятствий	<b>Практическое занятие №62</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения на шведской лестнице.	2	ОК 04 ОК 08
Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №63</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Занятия на тренажерах.	2	ОК 04 ОК 08
<b>III курс</b>			
Техника бега на короткие дистанции	<b>Практическое занятие №64</b> Обучение ритму дыхания. Техника беговых упражнений. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники челночного бега	<b>Практическое занятие №65</b> Техника беговых упражнений. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники челночного бега	<b>Практическое занятие №66</b> Общеразвивающие упражнения, разновидности бега. Составление комплекса физических упражнений для развития выносливости.	2	ОК 04 ОК 08



Выполнение контрольных нормативов челночного бега	<b>Практическое занятие №67</b> Общеразвивающие упражнения по сигналу, с дополнительным заданием. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие №68</b> Общеразвивающие упражнения. Алгоритм техники прыжка в длину с места взмах руками, толчок, полёт, приземление Физические упражнения для развития силовых и двигательных качеств.	2	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники метания мяча в цель	<b>Практическое занятие №69</b> Специальные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий.	2	ОК 04 ОК 08
Техника перемещения и владения мячом в баскетболе	<b>Практическое занятие №70</b> Общеразвивающие упражнения для развития внимания. Сочетание бросков в корзину с применением ловли, передачи, ведения мяча, остановок. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Техника владения мячом, ведение и передача мяча	<b>Практическое занятие №71</b> Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу передача мяча от груди	<b>Практическое занятие №72</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с мячом. Способы держания мяча. Техника передачи мяча.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов	<b>Практическое занятие №73</b> Общеразвивающие упражнения с мячами.	2	ОК 04 ОК 08

в нападении	Техника взаимодействия игроков. Тактика игры в нападении.		
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №74</b> Специальные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в защите	<b>Практическое занятие №75</b> Упражнения на координацию движений. Коллективная тактика в атаке, обучение технике перехвата при передачах мяча, при ведении мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности	<b>Практическое занятие №76</b> Дыхательные упражнения по системе Стрельниковой. Наклоны, повороты туловища. Упражнения на растягивание и мышечное усилие, для осанки. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания. Упражнения для различных групп мышц.	2	ОК 04 ОК 08
Техника перемещения и владения мячом в баскетболе	<b>Практическое занятие №77</b> Общеразвивающие упражнения для развития внимания. Беговой шаг, бег с ускорением, остановка, повороты с мячом и без мяча Встречная передача, остановки прыжком, передачи, броски Сочетание бросков в корзину с применением ловли, передачи, ведения мяча, остановок Учебная игра по упрощенным правилам	2	ОК 04 ОК 08
Техника владения мячом, ведение и передача мяча	<b>Практическое занятие №78</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с мячом. Ведение мяча. Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по	<b>Практическое занятие №79</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с мячом.	2	ОК 04 ОК 08

баскетболу передача мяча от груди	Передача мяча. Способы держания мяча при передаче. Выполнение передачи мяча.		
Броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №80</b> Общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса, кистей рук. Упражнения с мячом, броски мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в нападении	<b>Практическое занятие №81</b> Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника взаимодействия игроков с передачами мяча. Комбинации с заслонами.	2	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов по баскетболу броски мяча в корзину	<b>Практическое занятие №82</b> Специальные упражнения для верхнего плечевого пояса Выполнение бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Командные тактические действия баскетболистов в защите	<b>Практическое занятие №83</b> Упражнения на координацию движений. Коллективная тактика в атаке, обучение технике перехвата при передачах мяча, при ведении мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Перемещения с техническими приемами нападения	<b>Практическое занятие №84</b> Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в групповых и командных действиях. Составление комбинаций игры в баскетболе из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	ОК 04 ОК 08
Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №85</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям	2	ОК 04 ОК 08

	профессиональной деятельности. Занятия на тренажерах.		
Дифференцированный зачет	<b>Практическое занятие №86</b>	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с рекомендациями учреждений, осуществляющих медико-социальную экспертизу или психолого-медико-педагогической комиссии на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, таких как:

- индивидуализация методики и дозировки физических упражнений;
- системность воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности их применения;
- длительность применения физических упражнений;
- ступенчатое нарастание физических нагрузок;
- разнообразие и новизна в подборе физических упражнений (10-15% упражнений обновляются; 85-90% повторяются для закрепления достигнутых целей);
- соблюдение цикличности при выполнении физических упражнений.

В зависимости от степени ограниченности возможностей и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе (игровые виды по упрощенным правилам: футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол и т.д.);
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- терренкуры (дозированная физическая нагрузка (расстояние, темп, угол наклона) в виде пешеходных прогулок в естественных природных условиях;
- привлечение к соревнованиям и состязаниям в качестве судей;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Занятия могут проходить как в групповой, так и в индивидуальной форме с преподавателем, а также в виде самостоятельной работы (практической и теоретической).

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытой площадки

#### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений: гантели, тренажеры, хула-хуп, маты, степ-доски, скакалки, гиря, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса  
лабиринт, параллельные брусья, рукоход, шведская лестница с шестом

**Методические материалы:** учебно-методические комплексы, учебно-методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе, контрольно-оценочные средства, компакт – диски с учебным материалом

**Технические средства обучения:** мультимедийный комплект

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура Ю.И.Евсеев издательство Феникс 2014 /электронный ресурс/.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО /А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богаченко, А.Ю.Близневский, С.К.Рябинина – М.:ИздательствоЮрайт, 2016.

Дополнительные источники:

1. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебн. пособие / В.Б.Мандриков, Р.А.Туркин, М.П.Мицулина, И.А.Ушакова, С.А.Голубин. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2012.
2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И.Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов высш.учебн.заведений /В.И.Коваль, Т.А.Родионова.-М.:Издательский центр «Академия», 2010.
4. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/В.А.Епифанов.-2-е изд.,перераб. И доп. – М: ГЭОТАР-Медиа,2012.

Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт: <http://www.fizkult-ura.ru>.
2. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
3. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
4. <http://rostov-gorod.ru/?ID=5968> управление по физической культуре и спорта города Ростова-на-Дону.
5. Google.ru, ([groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&](https://groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&))

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Текущий контроль знаний и умений осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий. В конце 1-5 семестров по результатам текущего контроля (выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья обучающихся, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений различной направленности) выставляется оценка «зачтено/незачтено». Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 6 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля, оценки результатов обучения
1	2
<b>уметь:</b> 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;	Оценка: 1. Оценка выполнения практического задания с учетом состояния здоровья обучающихся, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений различной направленности Занятия № 4, 9, 12, 15, 21, 24, 29, 32, 35, 52, 55, 61, 67, 72, 74, 79, 82 2. Составления, выполнения и использования комплексов физических упражнений для избранной специальности с учетом состояния здоровья обучающихся, показаний и противопоказаний к выполнению физических

<p>выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>	<p>упражнений различной направленности Занятия № 16, 18, 23, 33, 39, 49</p> <p>3. Использования средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности с учетом состояния здоровья обучающихся, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений различной направленности Занятия № 3, 19, 27, 30, 38, 42, 43, 45, 47, 58, 62, 66, 76</p> <p>4. Выполнения заданий в тестовой форме на определение последовательности Занятия № 2, 17, 22, 31, 40, 41, 44, 46, 60, 65</p> <p>5. Решения ситуационных задач Занятия № 5, 8, 10, 26, 28, 51, 53, 68, 71, 78, 80</p>
<p><b>знать:</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Проведение:</p> <p>1. Фронтального опроса Теоретическое занятие № 1 Практические занятия №1, 7, 36, 50, 64, 70, 77</p> <p>2. Индивидуального опроса Занятия № 6, 20, 25, 34, 59, 69</p> <p>3. Выполнение заданий в тестовой форме Занятия № 11, 13, 14, 37, 46, 54, 56, 57, 63, 73, 75, 81, 83, 84, 85</p>
<p>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</p>	<p>Занятия № 86</p>