

**Приложение 4.4**  
к ООП специальности  
31.02.01 Лечебное дело  
(очной формы обучения,  
на базе основного общего образования)  
ГБПОУ РД «Дербентский  
медицинский колледж им. Г.А.Илизарова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Дербент, 2024**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы ГБПОУ РД «Дербентский медицинский колледж им. Г.А.Илизарова» (очной формы обучения, на базе основного общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет к каждом учебном семестре)	12

## 2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура

### 2.2.1. Сводный тематический план

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
<b><i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i></b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
1.	Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (т.)	2	2		
2.	Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб (т.)	2	2		
<b><i>Раздел 2. Легкая атлетика</i></b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
3.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6		6	
4.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6		6	
5.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6		6	
6.	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6		6	
7.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8		8	
<b><i>Раздел 3. Волейбол</i></b>		<b>38</b>		<b>38</b>	

8.	Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке	4		4	
9.	Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке	4		4	
10.	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6		6	
11.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6		6	
12.	Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6		6	
13.	Отработка навыков судейства в волейболе	4		4	
14.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Выполнение передачи мяча в парах	2		2	
15.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		2	
16.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по правилам	4		3	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>42</b>		<b>42</b>	
17.	Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8		8	

18.	Баскетбол. Передачи мяча. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6		6	
19.	Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8		8	
20.	Баскетбол. Техника штрафных бросков. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6		6	
21.	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4		4	
22.	Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.	4		4	
23.	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		2	
24.	Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4		4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
25.	Отработка строевых приёмов	2		2	
26.	Отработка техники акробатических упражнений	2		2	

27.	Правила техники безопасности, страховки партнера при выполнении упражнений на брусках, бревне, с гантелями, гириями (т.)	2	2		1
28.	Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	2		2	
29.	Правила составление комплекса общеразвивающих упражнений (т.)	2	2		1
30.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Контроль комбинации по акробатике	2		2	
31.	Контроль комбинации на бревне, брусках	2		2	
32.	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	2		2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26</b>		<b>26</b>	
33.	Бадминтон. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4		4	
34.	Бадминтон. Отработка подачи	6		6	
35.	Бадминтон. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6		6	
36.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4		4	
37.	Бадминтон. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2		2	
38.	Бадминтон. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4		4	



<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
39.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (т.)	2	2		1
40.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2		2	
41.	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры	2		2	
42.	Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития специальной выносливости медицинского работника	2		2	
43.	Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>			<b>12</b>
Дифференцированный зачет (в каждом учебном семестре)		12			12
<b>ВСЕГО</b>		<b>180</b>	<b>10</b>	<b>158</b>	<b>12</b>

**2.2.2. Тематический план дисциплины по учебным семестрам  
1 семестр**

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (т.)	2	2		
2.	Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб (т.)	2	2		
3.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		2	
4.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		2	
5.	Выполнение эстафетного бега 4x100	2		2	
6.	Выполнение контрольных нормативов в беге	2		2	
7.	Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке	2		2	
8.	Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке	2		2	
9.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление	2		2	

	мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
10.	Волейбол. Нижняя боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2	
11.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2	
12.	Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2		2	
13.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Выполнение передачи мяча в парах	2		2	
14.	Отработка навыков судейства в волейболе	2		2	
15.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>			<b>2</b>
Дифференцированный зачет		2			2
<b>ВСЕГО</b>		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>

## 2 семестр

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений (т.)	2	2		
2.	Правила техники безопасности, страховки партнера при выполнении упражнений на брусках, бревне, с гантелями, гириями (т.)	2	2		

3.	Отработка техники акробатических упражнений	2		2	
4.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Контроль комбинации по акробатике	2		2	
5.	Отработка строевых приёмов	2		2	
6.	Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		2	
7.	Баскетбол. Передачи мяча. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2		2	
8.	Баскетбол. Ведение мяча. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2	
9.	Баскетбол. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2	
10.	Баскетбол. Техника штрафных бросков. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		2	
11.	Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений:	2		2	

	ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо				
12.	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		2	
13.	Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	2		2	
14.	Контроль комбинации на бревне, брусьях	2		2	
15.	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	2		2	
16.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2		2	
17.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		2	
18.	Выполнение эстафетного бега 4x100	2		2	
19.	Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>			<b>2</b>
Дифференцированный зачет		2			2
<b>ВСЕГО</b>		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>2</b>

### 3 семестр

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения	2		2	

2.	Бег на короткие дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		2	
3.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		2	
4.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2		2	
5.	Прыжки в длину с места. Общая физическая подготовка	2		2	
6.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места	2		2	
7.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		2	
8.	Выполнение челночного бега	2		2	
9.	Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке	2		2	
10.	Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке	2		2	
11.	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2	
12.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2	
13.	Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка	2		2	

	тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча				
14.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по правилам	2		2	
15.	Бадминтон. Игровая стойка. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2		2	
16.	Бадминтон. Основные удары в бадминтоне.	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>			<b>2</b>
Дифференцированный зачет		2			2
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>		<b>32</b>	<b>2</b>

#### 4 семестр

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Бадминтон. Отработка подач	2		2	
2.	Бадминтон. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2		2	
3.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		2	
4.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2	
5.	Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2		2	
6.	Отработка навыков судейства в волейболе	2		2	

7.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по правилам	2		2	
8.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (т.)	2	2		
9.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2		2	
10.	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры	2		2	
11.	Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития специальной выносливости медицинского работника	2		2	
12.	Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>			<b>2</b>
Дифференцированный зачет		2			2
<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>2</b>

### 5 семестр

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		2	



2.	Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		2	
3.	Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		2	
4.	Баскетбол. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2		2	
5.	Баскетбол. Передачи мяча.	2		2	
6.	Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2	
7.	Баскетбол. Броски мяча в корзину в движении, прыжком. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2	
8.	Баскетбол. Техника штрафных бросков. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		2	
9.	Баскетбол. Техника штрафных бросков.	2		2	

10.	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		2	
11.	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		2	
12.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	2		2	
13.	Учебная игра по правилам баскетбола.	2		2	
14.	Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2		2	
15.	Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>			<b>2</b>
Дифференцированный зачет		2			2
<b>ВСЕГО</b>		<b>32</b>		<b>30</b>	<b>2</b>

### 6 семестр

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Бадминтон. Отработка подач	2		2	
2.	Бадминтон. Отработка атакующих ударов	2		2	
3.	Бадминтон. Отработка нападающего удара «смеш»	2		2	
4.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		2	
5.	Бадминтон. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2		2	
6.	Бадминтон. Контроль техники игры: одиночные игры	2		2	

7.	Бадминтон. Контроль техники игры: парные игры	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>			<b>2</b>
Дифференцированный зачет		2			2
<b>ВСЕГО</b>		<b>16</b>		<b>14</b>	<b>2</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32/32</b>	

<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
<b>Тема 2.5.</b>  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>38/38</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

<b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
		-	
<b>Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
<b>Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
		-	
<b>Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
<b>Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
		-	
<b>Тема3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
		-	
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

<b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	4	
		-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>42/42</b>	
<b>Тема 4.1.</b>  <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8	
		-	
<b>Тема 4.2.</b>  <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
		-	
<b>Тема 4.3.</b>  <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
		-	
<b>Тема 4.4.</b>  <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
		-	
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

<b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
		-	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
		-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16/12</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
		-	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
		-	



<b>Тема 5.4.</b>  <b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
		-	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
		-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26/26</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема.6.1.</b>  <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
		-	
<b>Тема 6.2.</b>  <b>Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 31. Отработка подач	6	

<b>Тема 6.3.</b>  <b>Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
		-	
<b>Тема 6.4.</b>  <b>Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие № 33. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 34. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
		-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10/8</b>	
<b>Тема 7.1.</b>  <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
		-	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет – в каждом семестре)</b>		12	
<b>Всего</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь спортивного зала и спортивной площадки:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, гири, брусья, бревно гимнастическое, ракетки и воланы для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений, спортивные тренажеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор и экран (или телевизор) для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020. -320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

3. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. - Текст: непосредственный

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст: непосредственный

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. - Текст: непосредственный

### **1.2.2 Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст:  
электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>Знать:</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>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения,</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>



<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
---	---	--