

Приложение 4.4
к ООП специальности
31.02.01 Лечебное дело
(очной формы обучения,
на базе среднего 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 среднего 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
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
<i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i>		4	4		
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		
<i>Раздел 2. Легкая атлетика</i>		32		32	
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	
<i>Раздел 3. Волейбол</i>		38		38	

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	
Раздел 4. Баскетбол		42		42	
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	
Раздел 5. Гимнастика		16	4	12	
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	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26		26	
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	

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	2	8	
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	
Промежуточная аттестация		12			12
Дифференцированный зачет (в каждом учебном семестре)		12			12
ВСЕГО		180	10	158	12

**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	
Промежуточная аттестация		2			2
Дифференцированный зачет		2			2
ВСЕГО		32	4	26	2

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	
Промежуточная аттестация		2			2
Дифференцированный зачет		2			2
ВСЕГО		40	4	34	2

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	
Промежуточная аттестация		2		2	2
Дифференцированный зачет		2			2
ВСЕГО		34		32	2

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	
Промежуточная аттестация		2			2
Дифференцированный зачет		2			2
ВСЕГО		26	2	22	2

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	
Промежуточная аттестация		2			2
Дифференцированный зачет		2			2
ВСЕГО		32		30	2

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	
Промежуточная аттестация		2			2
Дифференцированный зачет		2			2
ВСЕГО		16		14	2

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</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>В том числе практических занятий</p>	4	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		32/32	

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

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

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

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
		-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	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	
		-	
Раздел 5. Гимнастика		16/12	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
		-	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	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	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
		-	

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
		-	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	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	
	В том числе практических занятий	6	
	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	
		-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26/26	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
		-	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 31. Отработка подач	6	

Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
		-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	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	
		-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/8	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	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	
	В том числе практических занятий	8	

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

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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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>	
---	---	--