

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ БМК

О.М.Бондаренко

« 1 » июня 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Барнаул, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 32.02.01 Медико-профилактическое дело.

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № 11 от 07.06.2023

Председатель ЦК:

Н.А. Казаринова

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК

протокол № 5 от 15.06.2023

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	29
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

ВВВММС

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

## 1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 9 ЛР 11	определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков; использовать формы и способы здорового образа жизни, для сохранения и укрепления здоровья; организовывать работу коллектива и команды; 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	уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков; формы и способы здорового образа жизни; методы самоконтроля; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Изучение дисциплины способствует формированию компетенций и личностных результатов:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР 9. Сознательный и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

## 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	<b>136</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	<b>108</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия	<b>108</b>
Самостоятельная работа	<b>16</b>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	<b>2</b>

ВВВМ

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

### Теория

семестра	№	Тема	Кол-во часов	
			аудиторских	самостоятель- ной работы
1	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2
2	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	2	2
3	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	2	2
4	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
4	5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
ИТОГО:			10	10

### Практика

семестр	№	Тема	практические занятия
1	1	Легкая атлетика	2
	2	Легкая атлетика	2
	3	Легкая атлетика	2
	4	Легкая атлетика	2
	5	Легкая атлетика	2
	6	Гимнастика	2
	7	Гимнастика	2

	8	Гимнастика	2
	9	Баскетбол	2
	10	Баскетбол	2
	11	Баскетбол	2
	12	Баскетбол	2
	13	Волейбол	2
	14	Волейбол	2
	15	Волейбол	2
	16	Волейбол	2
2	1	Лыжная подготовка	2
	2	Лыжная подготовка	2
	3	Лыжная подготовка	2
	4	Лыжная подготовка	2
	5	Лыжная подготовка	2
	6	Гимнастика	2
	7	Гимнастика	2
	8	Гимнастика	2
	9	Гимнастика	2
	10	Баскетбол	2
	11	Баскетбол	2
	12	Баскетбол	2
	13	Волейбол	2
	14	Волейбол	2
	15	Волейбол	2
	16	Легкая атлетика	2
	17	Легкая атлетика	2
	18	Легкая атлетика	2



	19	Легкая атлетика	2
	20	Легкая атлетика	2
3	1	Фитнес	2
	2	Легкая атлетика	2
	3	Легкая атлетика	2
	4	Легкая атлетика	2
	5	Легкая атлетика	2
	6	Баскетбол	2
	7	Баскетбол	2
	8	Баскетбол	2
	9	Волейбол	2
	10	Волейбол	2
	11	Волейбол	2
4	1	Лыжная подготовка	2
	2	Лыжная подготовка	2
	3	Лыжная подготовка	2
	4	Лыжная подготовка	2
	5	Гимнастика	2
	6	Гимнастика	2
	7	Гимнастика	2
	8	Дифференцированный зачет	2
ИТОГО:			102

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 4. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. 5. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 2. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики.		

	3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 1. «Освоение техники бега на короткие дистанции».	2	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 2. «Освоение техники беговых упражнений».	2	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 3. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
<b>Тема 2.4. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 4. «Освоение техники приема и передачи эстафетной палочки».	2	

<b>Тема 2.5.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. «Освоение техники бега на средние дистанции».	2	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. 3. Строевые упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 6. «Освоение техники выполнения упражнений для разминки на месте».	2	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. 3. Строевые упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 7. «Освоение техники выполнения упражнений для разминки в движении».	2	
<b>Тема 2.8.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики.		

	3. Строевые упражнения.		ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 8. «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
<b>Тема 2.9. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола. 3. Стойки и перемещения. 4. Передачи и ловля мяча.		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 9. «Совершенствование техники стоек и перемещений».	2	
<b>Тема 2.10. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола. 3. Стойки и перемещения. 4. Передачи и ловля мяча.		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 10. «Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча, ведения и броска мяча с места».	2	
<b>Тема 2.11. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола. 3. Штрафной бросок.		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ЛР 11

	Практическое занятие 11. «Освоение техники штрафного броска».	2	
<b>Тема 2.12. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола. 3. Стойки и перемещения. 4. Передачи и ловля мяча.		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 12. «Совершенствование техники штрафного броска».	2	
<b>Тема 2.13. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола. 4. Стойки и перемещения. 5. Верхняя и нижняя передача мяча.		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 13. «Совершенствование стоек и перемещений волейболиста».	2	
<b>Тема 2.14. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола. 4. Стойки и перемещения. 5. Верхняя и нижняя передача мяча.		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 14. «Совершенствование техники верхней	2	

	и нижней передачи мяча».		
<b>Тема 2.15. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола. 3. подача мяча. 4. Прием мяча после подачи.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 15.«Освоение техники подачи и приема после нее».	2	
<b>Тема 2.16. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола. 3. подача мяча. 4. Прием мяча после подачи.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 16. «Совершенствование техники подачи и приема после нее».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 3. Использование оздоровительных и профилированных методов физической культуры при занятиях различными видами двига-	2	

	тельной активности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 4. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 1. «Освоение техники классических лыжных ходов».	2	
<b>Тема 4.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 2. «Совершенствование техники классических лыжных ходов».	2	
<b>Тема 4.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 3. «Освоение техники подъемов и спус-	2	



	ков».		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 4. «Совершенствование техники подъемов и спусков».	2	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. «Освоение техники поворотов и торможений».	2	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы. 4. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 6. «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибко-	2	

	сти».		
<b>Тема 4.7. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы. 4. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 7. «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
<b>Тема 4.8. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы. 4. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 8. «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
<b>Тема 4.9. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. 3. Комплекс упражнений у шведской стенки, на гимнастическом коврике.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 9. «Освоение техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом ков-	2	

	рике».		
<b>Тема 4.10. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Ведение и бросок мяча с места и в движении. 3. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении. 4. Техника и тактика защиты и нападения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 10. «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».	2	
<b>Тема 4.11. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Ведение и бросок мяча с места и в движении. 3. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении. 4. Техника и тактика защиты и нападения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 11. «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».	2	
<b>Тема 4.12. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Ведение и бросок мяча с места и в движении. 3. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении. 4. Техника и тактика защиты и нападения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 12. «Освоение техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча».	2	
<b>Тема 4.13. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Ведение и бросок мяча с места и в движении.		

	3. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении. 4. Техника и тактика защиты и нападения.		ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 13. «Освоение техники быстрого прорыва в условиях игрового противоборства».	2	
<b>Тема 4.14. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Прием мяча после подачи. 3. Нападающий удар. 4. Техника и тактика игры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 14. «Освоение техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
<b>Тема 4.15. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Прием мяча после подачи. 3. Нападающий удар. 4. Техника и тактика игры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 15. «Совершенствование техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
<b>Тема 4.16. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетике. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	Практическое занятие 16. «Освоение техники бега по виражу».	2	
<b>Тема 4.17.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 17. «Освоение техники эстафетного бега»	2	
<b>Тема 4.18.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 18. «Совершенствование техники эстафетного бега»	2	
<b>Тема 4.19.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 19. «Освоение техники бега на длинные дистанции».	2	
<b>Тема 4.20.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики.		

	3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 20. «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
<b>Раздел 5. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 6. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1. Фитнес</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств на занятиях «Скандинавской ходьбой». 2. Техника «Скандинавской ходьбы».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 1. «Освоение техники «Скандинавской ходьбы».	2	
<b>Тема 6.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики. 3. Прыжки. 4. Метания.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 2. «Освоение техники метания гранаты».	2	
<b>Тема 6.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетике. 3. Прыжки. 4. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 3. «Совершенствование техники метания гранаты».	2	
<b>Тема 6.4. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетике. 3. Прыжки. 4. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 4. «Освоение техники прыжка в длину с места».	2	
<b>Тема 6.5. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетике. 3. Прыжки. 4. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. «Совершенствование техники прыжка в	2	

	длину с места».		
<b>Тема 6.6. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Техника и тактика защиты и нападения. 3. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 6. «Освоение техники быстрого прорыва в условиях игрового противоборства».	2	
<b>Тема 6.7. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Техника и тактика защиты и нападения. 3. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 7. «Совершенствование техники защиты и нападения».	2	
<b>Тема 6.8. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Техника и тактика защиты и нападения. 3. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 8. «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	
<b>Тема 6.9. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Нападающий удар. 3. Техника и тактика игры. 4. Учебная игра.		



	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 9. «Совершенствование техники нападающего удара и блокирования».	2	
<b>Тема 6.10. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Нападающий удар. 3. Техника и тактика игры. 4. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 10. «Освоение технических элементов в игровой обстановке».	2	
<b>Тема 6.11. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Нападающий удар. 3. Техника и тактика игры. 4. Учебная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 11. «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 7. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

<b>Тема 7.2.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 8. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 1. «Совершенствование техники поворотов и торможений».	2	
<b>Тема 8.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 2. «Освоение техники перехода с хода на ход».	2	
<b>Тема 8.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03

<b>Лыжная подготовка</b>	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 3. «Совершенствование техники перехода с хода на ход».	2	
<b>Тема 8.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством лыжной подготовки. 3. Классические и коньковые ходы. 4. Спуски, подъемы, торможения и повороты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 4. «Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)».	2	
<b>Тема 8.5. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 11
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 2. Комплекс упражнений у шведской стенки, на гимнастическом коврике.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 5. «Совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
<b>Тема 8.6. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 2. Прыжки через скакалку.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ЛР 9
	Практическое занятие 6. «Освоение техники выполнения прыжка через скакалку».	2	ЛР 11
<b>Тема 8.7. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики.		ОК 04
	2. Прыжки через скакалку.		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ЛР 9
	Практическое занятие 7. «Совершенствование техники выполнения прыжка через скакалку».	2	ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>118</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- стадион с плоскостными сооружениями ( волейбольная, баскетбольная площадки, футбольное поле, беговые дорожки, полоса препятствий, тренажёрный комплекс);

- раздевалки с душевыми кабинами;

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений ( гантели);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке (скамейки, гимнастические палки, фитболы).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

##### **1.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2020. – 312 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-9406-2. – Текст непосредственный.

2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КНОРУС, 2020. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст непосредственный.

3. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев. – Москва : Академия, 2018. – 175 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст непосредственный.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

4. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1036621988.pdf> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

#### **4.2.3. Дополнительные источники**

5. Теория и методика обучения физической культуре. Учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-85859-689-9.– URL: <https://obuchalka.org/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariev-t-a-2019.html>– Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

6. ГТО : официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/>– Текст : электронный

7. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/437146>– Текст : электронный

ВВВМ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>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.</p>	<p>владеет знаниями о здоровом образе жизни; владеет знаниями оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, и зоны риска физического здоровья для данной специальности; знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование. Устный опрос. Письменный опрос. Решение профессионально-ориентированных кейсов. Проектная работа.</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>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 контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; владеет методами самоконтроля.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения практической работы.</p>