

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

М. Бондаренко



20 24 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Барнаул, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № 10 от 05.06.2024

Председатель ЦК:
Жаркова О.Б.

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК

протокол №1 от 18.09.2024

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	22
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24

ББММ

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

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: 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	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

Изучение дисциплины способствует формированию компетенций и личностных результатов:

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

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.

ЛР 23. Гармонично, разносторонне развитый, проявляющий эмпатию.

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	128
в т.ч. в форме практической подготовки	106
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	106
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

ББМАК

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Теория

семестра	№	Тема	Кол-во часов	
			аудиторских	самостоятельной работы
1	1	Здоровый образ жизни	2	2
2	2	Здоровый образ жизни	2	2
3	3	Здоровый образ жизни	2	2
4	4	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	2
4	5	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	2
ИТОГО:			10	10

Практика

семестр	№	Тема	практические занятия	промежуточная аттестация
1	1	Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	2	Вводный контроль
	2	Техника длительного бега	2	Текущий контроль
	3	Техника прыжка в длину с места, с разбега	2	Текущий контроль
	4	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2	Текущий контроль
	5	Контрольные нормативы в беге и прыжках	2	Текущий контроль
	6	Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	2	Текущий контроль
	7	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	Текущий контроль
	8	Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	2	Текущий контроль
	9	Верхняя прямая подача мяча. ОФП	2	Текущий контроль
	10	Контроль выполнения тестов по волейболу	2	Текущий контроль

	11	Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	2	Текущий контроль
	12	Передачи мяча. ОФП	2	Текущий контроль
	13	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	Текущий контроль
	14	Техника штрафных бросков. ОФП	2	Текущий контроль
	15	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	Текущий контроль
2	1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	Текущий контроль
	2	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	Текущий контроль
	3	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	Текущий контроль
	4	Подачи	2	Текущий контроль
	5	Подачи	2	Текущий контроль
	6	Нападающий удар		Текущий контроль
	7	Нападающий удар	2	Текущий контроль
	8	Судейство соревнований по бадминтону	2	Текущий контроль
	9	Судейство соревнований по бадминтону	2	Текущий контроль
	10	Строевые приемы	2	Текущий контроль
	11	Техника акробатических упражнений	2	Текущий контроль
	12	Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	2	Текущий контроль
	13	Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	Текущий контроль
	14	Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	2	Текущий контроль
	15	Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	2	Текущий контроль
		16	Техника штрафных бросков. ОФП	2

	17	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	Текущий контроль
	18	Практика судейства в баскетболе	2	Текущий контроль
3	1	Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	2	Текущий контроль
	2	Техника длительного бега	2	Текущий контроль
	3	Техника прыжка в длину с места, с разбега	2	Текущий контроль
	4	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2	Текущий контроль
	5	Контрольные нормативы в беге и прыжках	2	Текущий контроль
	6	Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	2	Текущий контроль
	7	Контроль выполнения тестов по волейболу	2	Текущий контроль
	8	Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	2	Текущий контроль
	9	Передачи мяча. ОФП	2	Текущий контроль
	10	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	Текущий контроль
	11	Техника штрафных бросков. ОФП	2	Текущий контроль
	12	Практика судейства в баскетболе	2	Текущий контроль
4	1	Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	2	
	2	Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	Текущий контроль
	3	Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	2	Текущий контроль
	4	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	Текущий контроль
	5	Подачи	2	Текущий контроль
	6	Нападающий удар	2	Текущий контроль
	7	Судейство соревнований по бадминтону	2	Текущий контроль
	8	Судейство соревнований по бадминтону	2	Текущий контроль
	9	Дифференцированный зачёт.	2	Итоговый контроль
ИТОГО:			108	

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1.Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и		

	ног), ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Выполнение упражнений на		

	укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.5. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Выполнение передачи мяча в парах.		
Раздел 4. Баскетбол		10	
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 13. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Отработка техники акробатиче-		

по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	ских упражнений		
Раздел 5. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 5.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
Тема 6.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Формирование профессионально значимых физических качеств		
Раздел 7. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		14	
Тема 7.1. Игровая стойка, ос-	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	

новные удары в бадминтоне	Практическое занятие 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
Тема 7.2. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Отработка подач.		
Тема 7.3. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Отработка подач.		
Тема 7.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
Тема 7.5. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
Тема 7.6. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
Тема 7.7. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
Раздел 8. Гимнастика		12	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,

Строевые приемы	В том числе практических занятий	2	ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	Практическое занятие 10. Отработка строевых приёмов		
Тема 8.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 8.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
Тема 8.4. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 13. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 8.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие 14. Выполнение комплекса ОРУ		
Тема 8.6. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Контроль комбинации по акробатике		
Раздел 9. Баскетбол		6	
Тема 9.1. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 9.2. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 17. Игра по правилам		
Тема 9.3. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 18. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
Раздел 10. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 10.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	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 стандартов, антропомет-		

	рических индексов, номограмм, функциональных проб.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 11. Легкая атлетика		10	
Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 11.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 11.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 11.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 11.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 12. Волейбол		4	
Тема 12.1.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08,

Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	В том числе практических занятий	2	ЛР10
	Практическое занятие 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 12.2. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Игра по правилам.		
Раздел 13. Баскетбол		10	
Тема 13.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 13.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 13.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 13.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 13.6.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	2	ЛР 4, ЛР 9
	Практическое занятие 12. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 14.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 14.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	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.		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 15. Гимнастика		6	
Тема 15.1. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 15.2. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 15.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
Раздел 16. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		10	

Тема 16.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
Тема 16.2. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Отработка подач.		
Тема 16.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
Тема 16.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08, ЛР10
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
Тема 16.5. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 23
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием;
- открытый стадион широкого профиля.

	Наименование оборудования	Техническое
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
	Оборудованные раздевалки.	
1.	Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;	
2.	Скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;	
3.	Весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;	
4.	Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;	
II Технические средства		
Основное оборудование		
5.	Компьютер с лицензионным программным обеспечением;	компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
	Многофункциональный принтер;	
	Музыкальный центр.	

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам: [сайт]. - URL: <http://window.edu.ru/> . - Текст: электронный.
4. Национальная электронная библиотека: [сайт]. - URL: <http://нэб.пф/>. - Текст: электронный.
5. Консультант Плюс: справочная правовая система: [сайт]. - URL: <http://www.consultant.ru>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> 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>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности обучающийся 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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

	щей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--

ББММК