

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ ББМК
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 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № 11 от 07.06.2023

Председатель ЦК:

Н.А. Казаринова

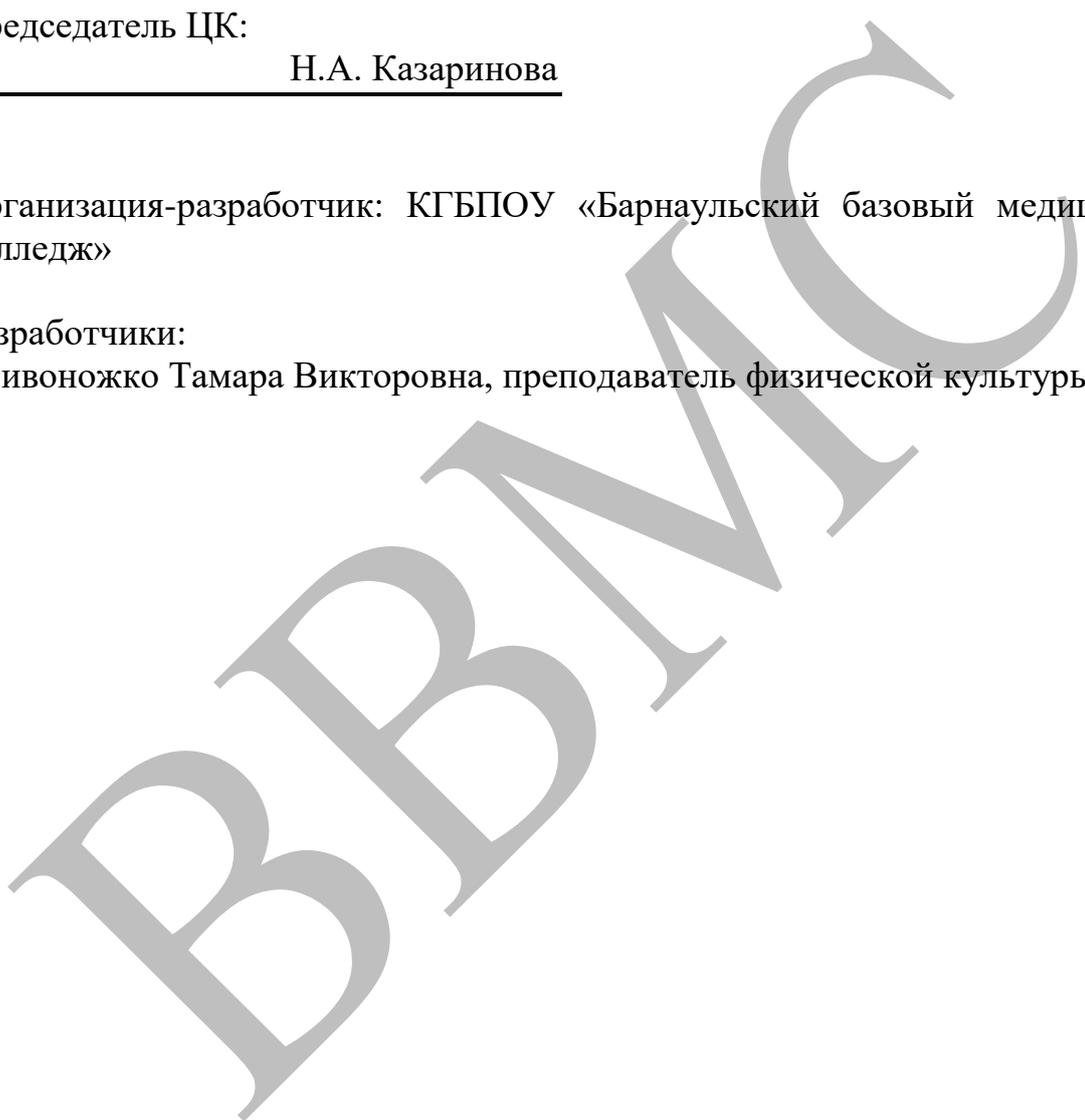
Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК

протокол № 15 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 | 8 |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины | 26 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 27 |

ВВВММС

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 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

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

1.2 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 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию

трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

ЛР 9. Сознательный ценность 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 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.

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 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

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 | 146 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 114 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 114 |
| Самостоятельная работа | 18 |
| Консультации | 2 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2. Тематический план учебной дисциплины

Теория

| семестра | № | Тема | Кол-во часов | |
|----------|---|--|--------------|------------------------|
| | | | аудиторских | самостоятельной работы |
| 1 | 1 | Здоровый образ жизни | 2 | 2 |
| 1 | 2 | Здоровый образ жизни | 2 | 2 |
| 2 | 3 | Здоровый образ жизни | 2 | 2 |
| 3 | 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 | |
| | 2 | Техника длительного бега | 2 | |
| | 3 | Техника прыжка в длину с места, с разбега | 2 | |
| | 4 | Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | 2 | |
| | 5 | Контрольные нормативы в беге и прыжках | 2 | |
| | 6 | Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка | 2 | |
| | 7 | Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | 2 | |
| | 8 | Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП | 2 | |
| | 9 | Верхняя прямая подача мяча. ОФП | 2 | |
| | 10 | Контроль выполнения тестов по волейболу | 2 | |

| | | | | |
|---|----|--|---|--|
| | 11 | Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП | 2 | |
| | 12 | Передачи мяча. ОФП | 2 | |
| | 13 | Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | 2 | |
| | 14 | Техника штрафных бросков. ОФП | 2 | |
| | 15 | Строевые приемы | 2 | |
| | 16 | Техника акробатических упражнений | 2 | |
| 2 | 1 | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 2 | |
| | 2 | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 2 | |
| | 3 | Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | 2 | |
| | 4 | Подачи | 2 | |
| | 5 | Подачи | | |
| | 6 | Нападающий удар | 2 | |
| | 7 | Нападающий удар | | |
| | 8 | Судейство соревнований по бадминтону | 2 | |
| | 9 | Судейство соревнований по бадминтону | | |
| | 10 | Судейство соревнований по бадминтону | | |
| | 11 | Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | 2 | |
| | 12 | Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | |
| | 13 | Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися | 2 | |
| | 14 | Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП | 2 | |
| | 15 | Тактика игры в защите и нападении | 2 | |
| | 16 | Контроль выполнения тестов по волейболу | 2 | |
| | 17 | Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП | 2 | |

| | | | | |
|---|----|---|---|--|
| | 18 | Передачи мяча. ОФП | 2 | |
| | 19 | Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | 2 | |
| | 20 | Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | 2 | |
| | 21 | Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | |
| | 22 | Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися | 2 | |
| 3 | 1 | Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы | 2 | |
| | 2 | Техника длительного бега | 2 | |
| | 3 | Техника прыжка в длину с места, с разбега | 2 | |
| | 4 | Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | 2 | |
| | 5 | Контрольные нормативы в беге и прыжках | 2 | |
| | 6 | Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП | 2 | |
| | 7 | Контроль выполнения тестов по волейболу | 2 | |
| | 8 | Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП | 2 | |
| | 9 | Передачи мяча. ОФП | 2 | |
| | 10 | Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | 2 | |
| | 11 | Техника штрафных бросков. ОФП | 2 | |
| | 12 | Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | 2 | |
| | 13 | Практика судейства в баскетболе | 2 | |
| 4 | 1 | Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | 2 | |
| | 2 | Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | |
| | 3 | Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися | 2 | |

| | | | |
|---------------|---|------------|--|
| 4 | Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | 2 | |
| 5 | Подачи | 2 | |
| 6 | Нападающий удар | 2 | |
| 7 | Судейство соревнований по бадминтону | 2 | |
| 8 | Дифференцированный зачёт. | 2 | |
| ИТОГО: | | 118 | |

2.3. 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 |
|---|---|--|--|
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 8 | |
| Тема 1.1.Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала 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. | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 1.2.Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала 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 | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----------------------------|
| | основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы | Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2 |
| Тема 2.2. Техника длительного бега | Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 3 |
| Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: В том числе практических занятий Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 4 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 8 |
| Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках | Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2 | ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 3. Волейбол | | 10 | |

| | | | |
|---|---|----------|--------------------------------------|
| Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | ОК 04. ОК 08, ЛР 11 |
| | 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 4, ЛР 9, |
| | 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 4, ЛР 9, |
| | 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 4, ЛР 9, |
| | 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 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 10. Выполнение передачи мяча в парах. | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 8 | |
| Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9 |
| | 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 4, ЛР 9 |
| | 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 4, ЛР 9, |
| | 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 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 4 | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 15. Отработка строевых приёмов | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 16. Отработка техники акробатических упражнений | | |
| Раздел 6. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 4 | |
| Тема 6.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| | 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 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 | |
| Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | |
| Тема 7.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Формирование профессионально значимых физических качеств | | |
| Раздел 8. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 16 | |
| Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | |
| Тема 8.2. Поддачи | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Отработка подач. | | |
| Тема 8.3. Поддачи | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Отработка подач. | | |
| Тема 8.4. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | | |

| | | | |
|--|---|----------|------------------------------|
| Тема 8.5. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 7. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | | |
| Тема 8.6. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 8. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | |
| Тема 8.7. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 9. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | |
| Тема 8.8. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 10. Контроль техники подачи, ударов справа, слева | | |
| Раздел 9. Гимнастика | | 8 | |
| Тема 9.1. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР10 |
| | 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 11. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |
| Тема 9.2. Упражнения на | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР10 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, поворо- | | |

| | | | |
|--|---|----------|------------------------------|
| бревне (девушки). Профессионально- прикладная физиче- ская подготовка | ты, соскок | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 12. Разучивание и выполнение связок на снаря- де, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | |
| Тема 9.3. Составление ком- плекса общеразвива- ющих упражнений и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР13, ЛР14 |
| | Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; ос- новные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 13. Выполнение комплекса ОРУ | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Раздел 10. Волейбол | | 6 | |
| Тема 10.1. Нижняя прямая и бо- ковая подача мяча. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР13, ЛР14 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| Тема 10.2. Тактика игры в защи- те и нападении | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР13, ЛР14 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 15. Отработка тактики игры, выполнение при- ёмов передачи мяча. | | |
| Тема 10.3. Контроль выполне- ния тестов по волей- болу | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 16. Игра по правилам. | | |
| Раздел 11. Баскетбол | | 6 | |
| Тема 11.1. Стойка, перемеще- | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|-----------------------------|
| ния, остановки, повороты игрока. ОФП | Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | | ЛР 9 |
| Тема 11.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 18. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | | |
| Тема 11.3. 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 19. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| Раздел 12. Гимнастика | | 8 | |
| Тема 12.1. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4 |
| | Бруска: 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 20. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |
| Тема 12.2. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 21. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | |
| Тема 12.3. | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------------------|
| Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися | 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 | | ЛР 4, ЛР 9, |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 22. Контроль комбинации на бревне, брусьях | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Раздел 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 | |
| Тема 13.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, |
| | 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 14. Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 14.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2 |
| | 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 14.2. 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 14.3. 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 14.4. 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 14.5. 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 15. Волейбол | | 4 | |
| Тема 15.1. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК08, ЛР10 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| Тема 15.2. 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 16. Баскетбол | | 12 | |
| Тема 16.1. 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 16.2. | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК08, |

| | | | |
|---|--|----------|---------------------------------------|
| Передачи мяча. ОФП | В том числе практических занятий | 2 | ЛР10 |
| | Практическое занятие 9. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | | |
| Тема 17.3. 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 | |
| Тема 17.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Тема 17.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Тема 17.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 13. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | |
| Раздел 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 | |
| Тема 18.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких | 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. | | |

| | | | |
|---|--|----------|-----------------------------|
| профессиональных результатов | 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 | |
| Раздел 19. Гимнастика | | 6 | |
| Тема 19.1. 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 19.2. 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 19.3. 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. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Раздел 20. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 8 | |
| Тема 20.1. 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 20.2. Поддачи | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК08, ЛР10 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Отработка подач. | | |
| Тема 20.3. 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 20.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК08, ЛР10 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие 7. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего | | 146 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

ракетки для бадминтона, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер, мячи: волейбол, баскетбол, футбол, гантели, гири.

- открытый стадион широкого профиля.

Технические средства обучения, необходимые для реализации программы:

- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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.

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>

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.рф/>. - Текст: электронный.
5. Консультант Плюс: справочная правовая система: [сайт]. - URL: <http://www.consultant.ru>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

ВВВМС

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 тренировке, с учетом</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | |
|--|--|--|

ВВММС