

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
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Барнаул, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.06 Стоматология профилактическая.

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № 11 от 07.06.2023

Председатель ЦК:
Н.А. Казаринова

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ БМК

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	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	24
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 31.02.06 Стоматология профилактическая.

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 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 22. Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

ЛР 24. Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России.

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	156
в т.ч. в форме практической подготовки	110
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	110
Самостоятельная работа	32
Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем (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	2	
	10	Судейство соревнований по бадминтону	2	
	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,	2	

		прыжком. ОФП		
	20	Упражнения на брусках (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	
4	1	Упражнения на брусках (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	Дифференцированный зачёт.		2
ИТОГО:			110	2

2.3. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов в том числе в форме практической подготовки, академических часов	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 22, ЛР 24
	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 основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР 24
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР 24
	В том числе практических занятий Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	2	

ходьбы	финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Техника длительно-го бега	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительно-го бега во время кросса до 15-20 минут		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 13. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала		ОК 04

Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Раздел 5. Гимнастика		8	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 16. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
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 22, ЛР24
	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)		6	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		

профессиональных результатов	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 7.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Отработка подач.		
Тема 8.3. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Отработка подач.		
Тема 8.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Отработка атакующих ударов, нападающе-		

	го удара «смеш».		ЛР 22, ЛР24
Тема 8.6. Судейство соревно- ваний по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 8. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 8.7. Судейство соревно- ваний по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 9. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 8.8. Судейство соревно- ваний по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 10. Контроль техники подачи, ударов справа, слева		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Раздел 9. Гимнастика		8	
Тема 9.1. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 04
	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.		ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 9.2. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально- прикладная физиче- ская подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 12. Разучивание и выполнение связок на сна-		

	ряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 9.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 13. Выполнение комплекса ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 10. Волейбол		6	
Тема 10.1. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.		
Тема 10.3. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 16. Игра по правилам.		
Раздел 11. Баскетбол		6	
Тема 11.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 11.2.	Содержание учебного материала		ОК 04

Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Раздел 12. Гимнастика		8	
Тема 12.1. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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		
	Практическое занятие 20. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 12.2. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 21. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 12.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность		

проведение их обучающимися	ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 22. Контроль комбинации на бревне, брусках		
	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 22, ЛР24
	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		12	
Тема 14.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 14.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 14.3.	Содержание учебного материала		ОК 04

Техника прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
Тема 14.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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		6	
Тема 15.1. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 15.2. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Игра по правилам.		
Раздел 16. Баскетбол		10	
Тема 16.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 16.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 17.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 17.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Раздел 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
Тема 18.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Анализ профиограммы. 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	
Раздел 19. Гимнастика		12	
Тема 19.1. Упражнения на	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения,		

брусьях (юноши). Гиревой спорт	соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 19.2. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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)		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 19.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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		6	
Тема 20.1. Игровая стойка, ос-	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

новные удары в бад-минтоне	Практическое занятие 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 20.2. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 5. Отработка подач.		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Тема 20.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие 6. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем (консультация)		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		156	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащённый:

оборудованными раздевалками, спортивным оборудованием:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- 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;

- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Открытый стадион широкого профиля.

Технические средства обучения:

- 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. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.- 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3
4. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.
7. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-9720-1.
8. Корольков, А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе / А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44056-6.
9. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-8114-9756-0.
10. Корольков, А. Н. Теоретические и методические основы мини-гольфа / А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-507-44098-6.
11. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.
12. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.
13. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
14. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4.
15. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.
16. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

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. - 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. Богаченко. — 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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

ВВВМ

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

	учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
--	--	--

ВВММС