



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор колледжа

Ф.А. Нехай  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:**

**34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

**31.02.03 ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА**

**33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

**на базе основного общего образования**

2024 г.

Рассмотрена на заседании  
ПК Физическая культура

Протокол № 12  
« 19 » 06 2024 г.

Председатель  
Т.А. Гришко/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017г., приказа Минпросвещения РФ от 12.08.2022 №732, ФГОС СПО, учебными планами ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), рабочими программами воспитания ККБМК 2024 года по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация

Заместитель директора  
по учебной работе  
И.В. Ротаренко  
« 19 » 06 2024г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Разработчики:

Т.А. Гришко, преподаватель физической культуры, высшая квалификационная категория.

А.П. Шабельный, преподаватель физической культуры, первая квалификационная категория.

Ю.В. Сумарокова, преподаватель физической культуры, первая квалификационная категория.

Рецензенты:

1. К.В. Малашенко, заведующий кафедрой ФВиС КубГТУ, КПН, доцент.

2. Н.Н. Панжинская, начальник отдела по методической работе, преподаватель высшей квалификационной категории.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

« ОУД. 09 Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «ОУД 09. Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г., приказа Минпросвещения РФ от 12.08.2022 №732, ФГОС СПО, учебными планами ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), рабочими программами воспитания ККБМК 2024 года по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 72 часа аудиторного времени, в том числе (12 часов теоретических занятий и 60 часов практических занятий включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет ( проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Данная программа состоит из 2-х разделов:

## Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальностей 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Заведующий кафедрой  
ФВиС КубГТУ КРН, доцент

Малашенко Константин Васильевич



Младецкий К.В.

Pyser

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

« ОУД. 09 Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «ОУД 09. Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г., приказа Минпросвещения РФ от 12.08.2022 №732, ФГОС СПО, учебными планами ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), рабочими программами воспитания ККБМК 2024 года по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 72 часа аудиторного времени, в том числе (12 часов теоретических занятий и 60 часов практических занятий включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет ( проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Данная программа состоит из 2-х разделов:

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальностей 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Начальник отдела  
по методической работе ККБМК,  
преподаватель высшей  
квалификационной категории

О.Н.Данилова

Н.Н. Панжинская

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	32



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 09. Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017г., приказа Минпросвещения РФ от 12.08.2022 №732, ФГОС СПО, учебными планами ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), рабочими программами воспитания ККБМК 2024 года по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 33.02.01 Фармация, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 34.02.01 Сестринское дело.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

На освоение рабочей программы учебным планом ККБМК предусмотрено всего 72 часа учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем, из них:

- теоретические занятия – 12 часов;
- практические занятия – 60 часов.

В структурном отношении тематический план и содержание дисциплины состоит из 2-х разделов:

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет в объеме 2 часов за счет часов практической подготовки.

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 33.02.01 Фармация, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 34.02.01 Сестринское дело.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.



Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>

	<p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>базовые исследовательские действия:</p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>

	<p>совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul>

	<p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>самоорганизация:</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	48
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентированное), практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Основное содержание		<b>8</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	<p><b>Теоретическое занятие №1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Теоретическое занятие №2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p>	2	

	<p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>		
Тема 1.3Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Теоретическое занятие №3.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и др.)</p>	2	
	<p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>		
Тема 1.4.Основы	Содержание учебного материала	2	ОК 01



<p>методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p><b>Теоретическое занятие №4.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.  <i>Содержание занятия:</i>  1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Теоретическое занятие №5.</b>Самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.  <i>Содержание занятия:</i>  1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.  2. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>
<p>*Профессионально ориентированное содержание</p>		<p>4</p>	
<p>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Теоретическое занятие №6.</b> Физическая культура в режиме трудового дня.  <i>Содержание занятия:</i>  1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>

	группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Теоретическое занятие №7.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка. <i>Содержание занятия:</i> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.	2	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	60	OK 01 OK 04 OK 08
Методико-практические занятия		10	
*Профессионально ориентированное содержание		10	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	OK 01 OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие №1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
Тема 2.2 Составление и	Содержание учебного материала	2	OK 01

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<p><b>Практическое занятие №2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Практическое занятие №3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Практическое занятие №4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально ориентированных задач.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности .</p>	2	
Тема 2.5	Содержание учебного материала	2	ОК 01

Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №5.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка. <i>Содержание занятия:</i> 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 04 ОК 08
Основное содержание		<b>50</b>	
Учебно-тренировочные занятия		<b>50</b>	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. 12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
2.7. Гимнастика, 2.8. Баскетбол, Волейбол, Бадминтон; 2.9. Лёгкая атлетика		<b>48</b>	
Тема 2.7 (1) Основная	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ОК 01

гимнастика (обязательный вид)	<p><b>Практические занятия №7-8.</b>Основная гимнастика.</p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкание и смыкание, поворотов на месте.</p> <p>15. Выполнение обще-развивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p>	4	OK 04 OK 08
Тема 2.7 (2) Аэробика	Содержание учебного материала	4	OK 01 OK 04 OK 08
	<p><b>Практические занятия №9-10.</b> Аэробика.</p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p>	4	
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	OK 01 OK 04 OK 08
	<p><b>Практические занятия №11-12.</b> Атлетическая гимнастика.</p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p>	4	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	

	<p><b>Практические занятия №13-16. Баскетбол.</b></p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>26-27. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>28. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	8	
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Практическое занятие №17-20. Волейбол.</b></p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	8	
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	4	

	<p><b>Практические занятия №21-22. Бадминтон.</b></p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>	4	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	<b>14</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Практические занятия №23-29. Лёгкая атлетика.</b></p> <p><i>Содержание занятий:</i></p> <p>31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>32. Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>33-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	14	
Промежуточная аттестация по дисциплине	<b>Практическое занятие №30. Дифференцированный зачёт.</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08



Bcero:		<b>72(12+60)</b>	OK 01, OK 04, OK 08.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный зал:** 9x18 с раздевалками, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки спортивные, канат спортивный, мячи (разные), гантели 0,5, 1,0, 1,5 кг, гири 16, 24,32 кг, гранаты для метания 0,5, 0,7 кг, секундомеры, мыты страховочные, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, свисток, обручи гимнастические, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная и др.

**Открытый стадион широкого профиля:** с элементами полосы препятствий, турники, линейка складная для измерения прыжков в длину.

**Стрелковый тир (электронный).**

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15-е изд., стер. - М.: "Академия", 2015. - 176 с.

##### Дополнительные источники

##### ЭБС (электронная библиотека)

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень [Электронный ресурс]: учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. : ил.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер,

Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>11</sup> , 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование

		<p>-тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>-демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>-сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>-сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированно м зачете</p>
--	--	--

# Тематический план

1 курс, 1 семестр

## Теоретические занятия (лекции)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Современное состояние физической культуры и спорта.	2
2.	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
3.	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	2
	Итого:	<b>6</b>

## Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	2
2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2
3.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2
4.	Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально ориентированных задач.	2
5.	Профессионально прикладная физическая подготовка.	2
6.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2
7.	Основная гимнастика.	2
8.	Основная гимнастика.	2
9.	Аэробика.	2
10.	Аэробика.	2
11.	Атлетическая гимнастика.	2
12.	Атлетическая гимнастика.	2
13.	Баскетбол.	2
14.	Баскетбол.	2
	Итого:	<b>28</b>

# Тематический план

1 курс, 2 семестр

## Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1
2.	Самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	1
3.	Физическая культура в режиме трудового дня.	2
4.	Профессионально прикладная физическая подготовка.	2
	Итого:	<b>6</b>

## Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Баскетбол.	2
2.	Баскетбол.	2
3.	Волейбол.	2
4.	Волейбол.	2
5.	Волейбол.	2
6.	Волейбол.	2
7.	Бадминтон.	2
8.	Бадминтон.	2
9.	Лёгкая атлетика.	2
10.	Лёгкая атлетика.	2
11.	Лёгкая атлетика.	2
12.	Лёгкая атлетика.	2
13.	Лёгкая атлетика.	2
14.	Лёгкая атлетика.	2
15.	Лёгкая атлетика.	
16.	Дифференцированный зачет.	
	Итого:	<b>32</b>