

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Ф.А. Нехай

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
31.02.03 ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА**

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 04 июля 2022 года №525 (зарегистрирован в Минюсте России 29.07.2022 № 69453), учебным планом ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины СГ.04. Физическая культура (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 118 академических часов, из них теоретических занятий – 10 часов, практических занятий – 108 часов, включая дифференцированный зачет).

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

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

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 специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, очная форма обучения.

Заведующий кафедрой  
ФВиС КубГТУ КПН, доцент

*В. Малашенко*

Малашенко Константин Васильевич



*Малашенко К.В.*  
Подпись \_\_\_\_\_  
Печать \_\_\_\_\_  
17 06 2024



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» для  
специальностей среднего профессионального образования

31.02.03 Лабораторная диагностика

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «Физическая культура» соответствует программе подготовки специалистов среднего звена и требованиям ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Цели и основные задачи преподавания дисциплины «Физическая культура» направлены на формирование у обучающихся личностных, предметных и метапредметных компетенций в области Физической культуры.

В рабочей программе раскрыто содержание дисциплины, приведен перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов, указан перечень основной и дополнительной учебной литературы, перечень ресурсов сети «Интернет», приведены методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, а также перечень информационных технологий и материально-техническое обеспечение дисциплины. Рабочая программа включает в себя вопросы, связанные с особенностями освоения теоретических знаний по курсу, предполагает закрепление теоретических основ учебного материала, формирует у студентов навыки практической деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной программой, утвержденной Федеральным институтом развития образования, соответствует требованиям ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, учебному плану и рекомендована к реализации в учебном процессе медицинского колледжа.

Начальник отдела  
по методической работе ККБМК,  
преподаватель высшей  
квалификационной категории



С.Р.Жане

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 04 июля 2022 года №525(зарегистрирован в Минюсте России 29.07.2022 № 69453), учебным планом ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины СГ.04. Физическая культура (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Рабочая программа определяет объем и содержание учебной дисциплины, планируемые результаты освоения программы, условия образовательной деятельности при освоении программы.

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

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.

В соответствии с учебным планом объем образовательной программы учебной дисциплины составляет 118 академических часов, из них теоретических занятий – 10 часов, практических занятий – 108 часов.

В процессе освоения рабочей программы предусмотрена промежуточная аттестация:

- 2 курс 3 семестр – зачет;
- 2 курс 4 семестр – зачет;
- 3 курс 5 семестр – зачет;
- 3 курс 6 семестр – дифференцированный зачет.

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

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

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

### **1.2. Цель 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

## 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	118
в т.ч. в форме практической подготовки	106
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	106
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2



## 2.2. Тематический план и 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4/4+0</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Теоретическое занятие №1. Здоровый образ жизни.</b> <b>Содержание занятия:</b> 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. 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.	2	

	<b>Теоретическое занятие №2.</b> Здоровый образ жизни. <b>Содержание занятия:</b> Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>16/0+16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №1.</b> Техника бега на короткие дистанции. <b>Содержание занятия:</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Техника спортивной ходьбы. <b>Содержание занятия:</b> Выполнение разминки перед освоением техники спортивной ходьбы. Ходьба в спокойном темпе, постепенно увеличивая скорость до средней. Освоение техники дыхания, контроль ЧСС. Техника завершения тренировки, выполнение упражнений на растяжку, дыхательная гимнастика.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники длительного	2	

	бега.		
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0+2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0+2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Контрольные нормативы в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 7..</b> Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Бег на выносливость.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20/0+20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0+2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0+2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие №10.Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 08
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4/0+4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
	Практическое занятие № 12.Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2/0+2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/0+2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14.Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/0+2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15.Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6/0+6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 16.Выполнение передачи мяча в парах.	2	
	Практическое занятие № 17. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 18.Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнениестойки, перемещения, остановки, поворотов игрока. ОФП.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Освоение техники передачи мяча. ОФП.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Техника штрафных бросков. ОФП.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	

<b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Выполнение контрольных упражнений. <b>Содержание занятия:</b> Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14/4+10</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0+2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка строевых приёмов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/0+2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Отработка техники акробатических упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1+1</b>	ОК 04
	<b>Теоретическое занятие №3.</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт. <b>Содержание занятия:</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	1	



	Правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гириями.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Упражнения на бревне (девушки).</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1+1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Теоретическое занятие №4.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП. <b>Содержание занятия:</b> Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Теоретическое занятие №5.</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися. <b>Содержание занятия:</b> 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	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Выполнение комплекса ОРУ	1	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Контроль комбинации по акробатике	1	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Контроль выполнения упражнений по	1	

	ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26/0+26</b>	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/0+4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. <b>Содержание занятия:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Выполнение комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 6.2. Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/0+6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Отработка подач.	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка подач.	2	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Отработка подач.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 6.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6/0+6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/0+12</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Игра в бадминтон по упрощённым правилам.	2	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Судейство соревнований по бадминтону.	2	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Контроль техники подачи, ударов справа, слева.	2	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Контроль техники подачи, ударов справа, слева.	2	
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10/2+8</b>	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/2+8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Теоретическое занятие №6.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. <b>Содержание занятия:</b> 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. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	

	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8/0+8</b>	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>		<b>118/10+108</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

**Спортивный зал:** 9х18 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>-обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>-проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> <p>-обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>-выполняет контрольные нормативы,</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>

<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
--	---	--

Тематический план

2 курс, 3 семестр

Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Здоровый образ жизни.	2
2.	Здоровый образ жизни.	2
	Итого:	<b>4</b>

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника бега на короткие дистанции.	2
2.	Техника спортивной ходьбы.	2
3.	Совершенствование техники длительного бега.	2
4.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2
5.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2
6.	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2
7.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	2
8.	Бег на выносливость.	2
9.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	2
10.	Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2
	Итого:	<b>20</b>

2 курс, 4 семестр

Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт.	1
2.	Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	1
3.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися.	2
	Итого:	<b>4</b>

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2
2.	Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП.	2
3.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2
4.	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2
5.	Отработка навыков судейства в волейболе.	2
6.	Выполнение передачи мяча в парах.	2
7.	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2
8.	Игра по правилам.	
9.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2
10.	Выполнение стойки, перемещения, остановки, поворотов игрока. ОФП.	2
11.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2
12.	Освоение техники передачи мяча. ОФП.	2
13.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	
14.	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	2
15.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2
16.	Техника штрафных бросков. ОФП.	2
	Итого:	<b>32</b>

### 3 курс, 5 семестр

#### Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2
	Итого:	<b>2</b>

#### Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
2.	Игра по правилам.	2
3.	Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2
4.	Выполнение контрольных упражнений.	2
5.	Отработка строевых приёмов.	2
6.	Отработка техники акробатических упражнений.	2
7.	Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт.	1
8.	Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	1
9.	Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	1
10.	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	1
11.	Выполнение комплекса ОРУ.	1
12.	Контроль комбинации по акробатике.	1
13.	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1
14.	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.	1
15.	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	2
16.	Выполнение комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2
17.	Отработка подач.	2
18.	Отработка подач.	2
19.	Отработка подач.	2
20.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
	Итого:	<b>32</b>

3 курс, 6 семестр

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
2.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
3.	Игра в бадминтон по упрощённым правилам.	2
4.	Судейство соревнований по бадминтону.	2
5.	Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2
6.	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2
7.	Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2
8.	Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
9.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2
10.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2
11.	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2
12.	Дифференцированный зачет.	2
		<b>24</b>