

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2025 г.**

«Рассмотрено»  
на заседании ЦМК  
ОГСЭЕН и ОД  
Суранова Т.А.  
Протокол № 3  
от 27.02 2025 г.  
Председатель ЦМК М  
(ФИО)

«Согласовано»  
Зам. директора УР  
Шереметова  
О.В. Шереметова  
«28» 02 2025 г.

«Согласовано»  
Методист  
Шереметова  
(ФИО)  
«28» 02 2025 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие  
структуре и макету проведена 28.02.2025 (дата) М (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу

М Суранова Т.А.  
(подпись эксперта) (расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании методического совета  
Протокол № 3 от «28» 02 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03. Лабораторная диагностика, утвержденного Приказом Мин.просвещения России от 4 июля 2022 г. N 525 и на основе Примерной основной образовательной программы Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Медицинский колледж № 1» и «Медицинский колледж имени В.М.Бехтерева», утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19.08.2022 № 5 (Зарегистрирована в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Байкальский базовый медицинский колледж МЗ РБ»

Разработчики:

Жаркой И.О., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 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**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК  | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> |

## 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             | 108             |
| в том числе:                                       |                 |
| теоретические занятия                              | 10              |
| практические занятия                               | 108             |
| Самостоятельная работа <sup>1</sup>                | -               |
| Промежуточная аттестация                           | ** <sup>2</sup> |

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК)

<sup>2</sup> Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. 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/-</b>                                                          |                                                                                                |
| Тема 1.1.<br>Здоровый образ жизни                       | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>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. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 4                                                                   | ОК 04<br>ОК 08                                                                                 |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                                                   |                                                                                                |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                   |              |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | -            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                         | -            |                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                    |                                                                                                                                                                   | <b>22/22</b> |                |
| Тема 2.1.<br>Техника бега на<br>короткие дистанции,<br>техника спортивной<br>ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                         | -            |                |
| Тема 2.2.<br>Техника длительного<br>бега                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                                   | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                         | -            |                |
| Тема 2.3.<br>Техника прыжка в длину<br>с места, с разбега                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                               | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                         | -            |                |
| Тема 2.4.<br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                          | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                         | -            |                |
| Тема 2.5.<br>Контрольные нормативы<br>в беге и прыжках                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | <b>6</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                    | 6            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                         | -            |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                           |                                                                                                                                                                   | <b>20/20</b> |                |



|                                                                       |                                                                                                                         |          |                |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| Тема 3.1.<br>Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2</b> |                |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП). | 2        |                |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                               | -        |                |
| Тема 3.2.<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2</b> |                |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                            | 2        |                |
| Тема 3.3.<br>Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>4</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>4</b> |                |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног       | 4        |                |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                               | -        |                |
| Тема 3.4.<br>Верхняя прямая подача мяча. ОФП                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2</b> |                |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног       | 2        |                |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                               |          |                |
| Тема 3.5.<br>Тактика игры в защите и нападении                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2</b> |                |
|                                                                       | Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.                                         | 2        |                |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                               | -        |                |
| Тема 3.6.<br>Основы методики судейства                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2</b> |                |
|                                                                       | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.                                                          | 2        |                |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                               | -        |                |
| Тема 3.7.                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>6</b> | ОК 04          |

|                                                                                     |                                                                                                                                                              |              |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Контроль выполнения тестов по волейболу                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>6</b>     | ОК 08          |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.                                                                                                      | 2            |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                  | 2            |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Игра по правилам.                                                                                                                      | 2            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    | -            |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                          |                                                                                                                                                              | <b>24/24</b> |                |
| Тема 4.1.<br>Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                        | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    | -            |                |
| Тема 4.2.<br>Передачи мяча. ОФП                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    | -            |                |
| Тема 4.3.<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    | -            |                |
| Тема 4.4.<br>Техника штрафных бросков. ОФП                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>     |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                 | 4            |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    | -            |                |
| Тема 4.5.                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     | ОК 04          |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>     | ОК 08          |
|                                                                                             | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                                                                                                                     | 2            |                |
|                                                                                             | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |                |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                        | -            |                |
| Тема 4.6.<br>Практика судейства в баскетболе                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>     |                |
|                                                                                             | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                                                                                                                            | 2            |                |
|                                                                                             | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: 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>16/10</b> |                |
| Тема 5.1.<br>Строевые приемы                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>     |                |
|                                                                                             | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                 | 2            |                |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                        |              |                |
| Тема 5.2.<br>Техника акробатических упражнений                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>     |                |
|                                                                                             | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                | 2            |                |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                        | -            |                |
| Тема 5.3.<br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2            |                |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b>     |                |
|                                                                                             | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                                                              | 1            |                |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                        | -            |                |
|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| <b>Тема 5.4.</b><br>Упражнения на бревне (девушки).<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                             | 2            |                |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>     |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                           | 1            |                |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            | -            |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | 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>     |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                       | 1            |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                              | 1            |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                                                                                                                                         | 1            |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                                                   | 1            |                |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            | -            |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>26/26</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                            | 4            |                |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            | -            |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Подачи                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b>     | ОК 04          |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>     | ОК 08          |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
|                                                                                                  | Практическое занятие. Отработка подач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6           |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>    | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>    |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6           |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -           |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10          |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4           |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3           |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -           |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10/8</b> |                |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | 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.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям | 2           |                |

|                                 |                                                                                                                   |            |  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                 | профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.  |            |  |
|                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | <b>8</b>   |  |
|                                 | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4          |  |
|                                 | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств                                    | 4          |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         | -          |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                   | 2          |  |
| <b>Всего</b>                    |                                                                                                                   | <b>118</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по *профессии/специальности*.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 28.07.2023). — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

4. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-

47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 28.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 28.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 28.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 28.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Методы оценки</b>                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |
| Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов. |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполнение комплекса                                                            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</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>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, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|