

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 – 2024</b>
		<b>Лист 1/18</b>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

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

Анадырь 2024 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 2/18

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **31.02.01 Лечебное дело** укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина направления подготовки Здравоохранение и медицинские науки, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е.С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ЛД 258-24 от 26.01.2024 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 05 от «06» февраля 2024 г.

Утверждена Приказом № 01-10/66 от 08.02.2024 г. «Об утверждении образовательных программ»

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 3/18</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>страница</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024 Лист 4/18
--------------------	--------------------------	------------------------------------

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **31.02.01 Лечебное дело** укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина направления подготовки Здравоохранение и медицинская наука, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации, по должностям служащих 20086 Акушерка; 20626 Главная медицинская сестра; 24237 Младший фармацевт; 27328 Фельдшер; 27330 Фельдшер-лаборант, 24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** социально-гуманитарный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

#### **Цель:**

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

#### **Задачи:**

- Развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 5/18

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен 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 физическо-го здоровья для данной специально-сти;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

*максимальной учебной нагрузки обучающегося* **182** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа;  
самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 6/18</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	182
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
подготовка реферата	
доклады	
выполнение практических заданий	
Итоговая аттестация в форме: <b>дифференцированного зачёта</b>	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 7/18

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1.Здоровый образ жизни	Содержание		2	ОК 04 ОК 08
	1.	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 методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия.		
	Практические занятия			
	1.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии по физической культуре. Подвижные игры.		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение технике бега на короткие дистанции.		
	Практические занятия			
	1.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции ( 300, 100, 90, 200 метров) ; финиширование, специальные упражнения.		
	2.	Челночный бег		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение технике бега на длинные дистанции; постановка стопы во время бега.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.		
	2.	Массовый старт на начало забега, положение корпуса, плеч во время бега на дистанции, фазы отдыха, правильный выбор скорости бега на длинную дистанцию, проведение общей физической подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Объяснение общих положений постановки рук, ног, корпуса.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 8/18

	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	2.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1.			
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение техники эстафетного бега		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Выполнение эстафетного бега 4x100		
	2.	Выполнение эстафетного бега 4x100		
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары направленной на выполнение нормативов по легкой атлетике		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Характеристика игры в волейбол. Краткие сведения о развитии волейбола. Характеристика - основных приемов техники игры; индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Основные тактические системы: в нападении – со второй передачи через игрока; со второй передачи через выходящего игрока задней линии; с первой передачи. В защите – «углом вперед» и «углом назад». Обучения технике и тактике игры.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Ознакомить с упражнениями для развития двигательных качеств.		
	2.	Ознакомить со специальными упражнениями, способствующими овладению техникой игры.		
<b>Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		6	ОК 04 ОК 08
	1.	Терминология волейбола. Технические приемы в волейболе. Виды стоек: основная, высокая, низкая. Перемещения: шагом, бегом, скачком. Передачи на месте и в движении: двумя руками сверху и снизу; прыжками, толчком двумя и одной. Поддачи: нижняя прямая и боковая.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Учить технике стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Учить технике нижней боковой поддачи.		
	2.	Воспитывать ловкость и быстроту. Учить технике нижней прямой поддачи.		



ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 9/18

	3.	Закрепить технику стоек, перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижней боковой подачи. Воспитывать прыгучесть.		
Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Перемещения выпадами с падением вправо, влево, вперед; прыжками, толчком двумя и одной. Передачи в прыжке в различных направлениях и на различную высоту. Верхняя прямая подача. Нападающие удары: прямой, боковой, удар с переводом.		
	Практические занятия		4	
	1.	Учить технике перемещений. Совершенствовать технику передач. Учить технике верхней прямой подачи, прямому нападающему удару.		
	2.	Продолжать учить технике прямого нападающего удара. Воспитывать выносливость.		
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение занятия направленного на развитие навыков простого судейства волейбола.		
	Практические занятия		4	
	1.	Положение о соревнованиях. Документация для допуска к соревнованиям. Система розыгрыша. Круговая система и практика ее применения. Количество встреч и порядок проведения. Таблица розыгрыша и расписание игр. Разбивка команд на полуфинальные подгруппы и образование финальных групп. Результаты игр в полуфинальных подгруппах. Количество игровых дней.		
	2.	Система с выбыванием и практика ее применения. Таблица и расписание игр. Смешанная система и практика ее применения. Таблица и расписание игр. Оценка, зачет и определение победителей (команды, коллектива).		
Тема 3.5. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух и более игроков друг с другом внутри линии, между линиями.		
	Практические занятия		4	
	1.	Учить командные действия в нападении и защите; закрепить в учебной игре; воспитывать выносливость. Совершенствовать командные действия в нападении и защите, воспитывать прыгучесть.		
	2.	Совершенствовать командные действия в учебной игре - тактика нападения: со второй передачи через выходящего игрока задней линии; тактика защиты: «углом назад». Воспитывать скоростно-силовые качества.		
Тема 3.6. Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годичном цикле, на месяц.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования.		
	2.	Учить технике броска после ведения на два шага. Определить контрольный норматив №3 – нападающие удары.		
Тема 3.7. Контроль выполнения	Содержание			ОК 04

тестов по волейболу	1.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.	6	ОК 08
	Практические занятия			
	1.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.		
	2.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.		
	3.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.		
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Практические занятия			
	1.	Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. 2. Учить технике броска одной от плеча.		
	2.	Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. Воспитывать ловкость, быстроту.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Терминология баскетбола. Ведение мяча: прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости, со сменой рук. Броски мяча с места, в прыжке. Контрольные нормативы в технике штрафного броска. Специальная физическая подготовка.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча.		
	2.	Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание		6	ОК 04 ОК 08
	1.	Терминология баскетбола. Ловля мяча в прыжке двумя руками, одной рукой. Ловля мяча при отскоке от корзины. Передачи мяча: в движении, в прыжке с места, в движении с прыжком с поворотом. Контрольные нормативы в передаче и ловле мяча.		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
	2.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
	3.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	2.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведении практического занятия по физической культуре направленной на учебно-тренировочную игру баскетбол.		
	Практические занятия			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 11/18

	1.	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	2.	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.			
	Практические занятия		4	
	1.	Практика в судействе спортивной игры баскетбол		
	2.	Практика в судействе спортивной игры баскетбол		
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Выполнение контрольных упражнений по баскетболу на занятии физической культуры.		
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	2.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	3.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры по гимнастике		
	Практические занятия		4	
	1.	Отработка строевых приёмов		
	2.	Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.			
	Практические занятия		4	
	1.	Отработка техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад. Мостик		
	2.	Стойка на лопатках. Усложненная комбинация акробатических элементов для 11 класса		
Тема 5.3. Акробатическая комбинация. Развитие координации.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Развитие координации.		
	Практические занятия		4	
	1.	Акробатическая комбинация. Развитие координации.		
	2.	Акробатическая комбинация. Развитие координации.		
Тема 5.4. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	Практические занятия		4	
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	2.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 12/18</b>

<b>Тема 5.5. Стойка на голове и руках. Развитие координации.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1. Стойка на голове и руках. Развитие координации.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Стойка на голове и руках. Развитие координации. 2. Стойка на голове и руках. Развитие координации.		
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 04 ОК 08
	1.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости. 2. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости. 3. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.		
<b>Тема 5.7. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы. 2. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.		
<b>Тема 5.8. Упражнения с гимнастической скакалкой.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1. Упражнения со скакалкой.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения с гимнастической скакалкой 2. Упражнения с гимнастической скакалкой		
<b>Тема 5.9. Упражнения на бревне (девушки). ППФП, гимнастических скамьях.</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 04 ОК 08
	1. Выполнение основных элементов на гимнастическом бревне.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, 2. Разучивание и выполнение: ритмическая гимнастика (по курсам) наскок, ходьба, полушпагат, 3. Разучивание и выполнение: уголок, равновесие, повороты, соскок		
<b>Тема 5.10. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ 2. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
<b>Тема 5.6. Контроль выполнения тестов по разделу гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1. Выполнение контрольных упражнений по разделу гимнастика.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Контроль комбинации по акробатике. Контроль комбинации на бревне, брусьях 2. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		

<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08
	1. Проведение занятия по физической культуры направленной на обучение технике бадминтона.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	2. Выполнение брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
<b>Тема 6.2. Поддачи в бадминтоне.</b>	3. Выполнение брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Отработка подач в бадминтоне		
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	2. Отработка подач в бадминтоне		
	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08
	1. Отработка техники нападающего удара в бадминтоне		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	2. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
<b>Тема 6.4. Контроль выполнения тестов по разделу бадминтон</b>	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08
	1. Проведение на занятии физической культуры учебно-тренировочной игры в бадминтон		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	2. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
<b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08
	1. 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. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 14/18

		деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Проведение различных комплексов по профессионально-прикладной физической подготовки студентов.		
	2.	Проведение различных комплексов по профессионально-прикладной физической подготовки студентов.		
	3.	Проведение различных комплексов по профессионально-прикладной физической подготовки студентов.		
<b>Тема 7.2. Сущность и содержание ОФП.</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	<b>Сущность и содержание ОФП.</b>		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий общей физической подготовки.		
	2.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий общей физической подготовки.		
<b>Тема 7.3. Подготовка и сдача нормативов ГТО</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Подготовка и сдача нормативов ГТО на занятии по физической культуре		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Проведение и сдача контрольных испытаний ГТО на занятии по физической культуре		
	2.	Проведение и сдача контрольных испытаний ГТО на занятии по физической культуре		
<b>Тема 7.4. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Сдача контрольных нормативов на занятии по физической культуре		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса		
	2.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 7.5. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение эстафет на занятии физической культуры		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
	2.	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
<b>Тема 7.6. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.</b>	<b>Содержание</b>		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение на занятии по физической культуре упражнений направленных на развитие равновесия		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Упражнения на равновесие, соблюдение правильного положения тела в пространстве и выполнение простых элементов на равновесие тела		

	2.	Упражнения на равновесие, соблюдение правильного положения тела в пространстве и выполнение простых элементов на равновесие тела		
Тема 7.7. Развитие силы мышц спины.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение на занятии по физической культуре упражнений направленных на развитие силы мышц спины		
	Практические занятия		2	
	1.	Проведение различных физических комплексов на развитие мышц спины		
Тема 7.8. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведении комплексов физической направленности на развитие верхнего плечевого пояса		
	Практические занятия		2	
	1.	Проведение на занятии по физической культуре упражнений направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса		
Всего:			182	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024 Лист 16/18
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала и тренажерного зала:

- маты гимнастические;
- стенки гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- скакалки;
- гири;
- силовые тренажеры;
- штанги;
- гантели;
- перекладины.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Дополнительные источники:

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — М. : Юрайт, 2018. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>».

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный



ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 17/18

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

Интернет-источники:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

6. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и дПОП. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 18/18</b>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>– выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</li> </ul>	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
<b>Знать:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов