

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/20

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 2/20

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее - ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования и профессиональной направленности.

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 № СД (9) 242-26 от 12.01.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от 15 января 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/36 от 29.01.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 3/20

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 4/20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной общеобразовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной 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.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 5/20

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем базовые исследовательские действия: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - осуществлять расчётно-платёжные операции с разными видами денег; - вычислять простые и сложные проценты в различных жизненных ситуациях; - рассчитывать реальные и номинальные величины при операциях с деньгами, предпринимать правомерные действия при обнаружении фальшивых денег; - различать регулярные и нерегулярные источники доходов; - устанавливать личные финансовые цели, различать основные виды расходов и способы их оптимизации; - откладывать деньги на определённые цели; - рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; - оценивать риски инвестирования; - определять страховой продукт и сравнивать его виды; – - находить информацию об основных видах пенсий и пособий, которые обеспечиваются государством.	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; - презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; - оформлять бизнес-план; - рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; - определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; - презентовать бизнес-идею; - определять источники финансирования. Для формирования компетенции рекомендуется использовать следующие методы обучения: - подготовка сообщений, докладов, рефератов; - проведение практических занятий в форме деловых или ролевых игр, экскурсий; - выполнение индивидуального образовательного проекта по дисциплине «Основы финансовой грамотности»; - разработка алгоритмов и планов; - кейс-метод; - проблемное обучение; - портфолио; - все виды самостоятельной работы на учебных занятиях;

		– участие обучающихся в проектах коммерческой направленности и др.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, – распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	описывать значимость своей специальности; - применять стандарты антикоррупционного поведения; - знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - знать значимость профессиональной деятельности по специальности; - знать стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 08 Использовать средства физической	В части физического воспитания:	– уметь использовать разнообразные формы и виды

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация: – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, – умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.	Физическое воспитание – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПК 4.5. Оказывать медицинскую помощь в неотложной форме.	Трудовое воспитание – готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	– способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы – готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	
ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни.	Предметные результаты – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества – ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности – положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей – проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 10/20

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	72
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
закрепление физических упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

	ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		4	
	1.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3 Организация работы и дополнительного образования в области физической культуры, физическая культура на производстве	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Составление комплексов УГГ, в том числе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Составление комплексов физкультминуток. Организация удлиненных перемен.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			

Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание			ОК 01, ОК 04
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения,		

	ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026

Лист 13/20

		функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания			
	Контрольная работа				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 3. Гимнастика					
Тема 3.1 Основная гимнастика (обязательный вид)	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1	
	Лабораторные работы				
	Практические занятия		2		
	1.	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
	Контрольная работа				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2 Спортивная гимнастика на производстве и в мастерских	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1	
	Лабораторные работы				
	Практические занятия		2		
	1.	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки		Парни		
	1.	Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди,упор присев на одной махом соскок	1.		Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
	2.	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2.		Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)
	3.	Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3.		Опорные прыжки: через коня ноги врозь
	Контрольная работа				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.3 Акробатика	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Лабораторные работы				
	Практические занятия		2		
	1.	Усовершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может			

	изменяться):			
	Девушки		Парни	
	1.	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	2. И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полу присед и прыжок прогнувшись, И.П.	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4 Аэробика	Профессионально-ориентированное содержание			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			2
	1.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5 Атлетическая гимнастика	Содержание			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			2
	1.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1 Футбол на производстве	Профессионально-ориентированное содержание			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			6
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
	2.	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от		

		опеки противника		
	3.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2 Баскетбол на производстве	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		14	
	1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	2.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	3.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	5.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.		
	6.	Показ работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.		
	7.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3 Волейбол на производстве	Профессионально-ориентированное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 4.5, ПК 5.1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		12	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	2.	Обучить технике приема и передачи мяча на месте и в движение. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	3.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	4.	Рассмотреть основные положения игроков при нападении в волейболе. Рассмотреть три основных элемента атаки в игре волейбол.		
	5.	Разобрать совместную атаку четвертого и второго номера при основном, атакующем действии пятого и первого номера.		
	6.	Техника нижней, боковой, верхней подачи мяча, техника нападающего удара		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			

	ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026

Лист 16/20

Тема 4.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.5 Лёгкая атлетика	Содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		8	
	1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	2.	Совершенствование техники спринтерского бега		
	3.	Совершенствование техники (кроссового бега ⁹ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4.	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся				
Консультация:			0	
Промежуточная аттестация:			0	
Всего:			72	
Тематика индивидуальных проектов (профориентация):				
1. Влияние физической активности на производительность труда медицинской сестры. 2. Разработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний у медицинской сестры. 3. Исследование эффективности различных методов обучения физической культуре в медицинском колледже. 4. Оценка уровня физической подготовленности студентов отделения медицины и ветеринарии. 5. Разработка программы занятий физической культурой для студентов с учётом специфики их будущей профессии. 6. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние медицинских работников. 7. Организация и проведение спортивных мероприятий для студентов медицинского колледжа. 8. Разработка рекомендаций по выбору оптимальных видов спорта и физических упражнений для студентов медицинского отделения. 9. Исследование влияния физической активности на качество выполнения медицинских работ. 10. Анализ существующих программ по физической культуре для студентов медицинских специальностей. 11. Разработка методики проведения занятий по физической культуре для студентов медицинского отделения с использованием современных технологий. 12. Оценка эффективности внедрения новых форм и методов проведения занятий по физической культуре для студентов медицинского отделения. 13. Исследование влияния физической активности на формирование профессиональных компетенций у студентов медицинского отделения. 14. Разработка программы занятий физической культурой для студентов медицинского отделения с учётом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья 15. Организация и проведение мастер-классов по различным видам спорта для студентов медицинского отделения				

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 17/20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 18/20

- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 19/20

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для СПО: базовый уровень / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 287 с.

Дополнительные источники:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 3-е изд. - Москва: Просвещение, 2020. - 256 с.: ил. - ISBN 978-5-09-037718-8

Интернет-ресурсы:

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

4. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru.

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.

6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.goup32441.narod.ru.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 20/20

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Государственная итоговая аттестация проводится в форме государственного экзамена с учётом требований к аккредитации специалистов, установленных законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.

Компетенции	Тема	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Темы 1.1-1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- составление кроссворда - фронтальный опрос
ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Темы 1.1-1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1-1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	- сдача нормативов ГТО
ПК 4.5. Оказывать медицинскую помощь в неотложной форме.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	- выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	