

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.10.2024 15:53:30  
Уникальный идентификатор:  
71183e1134ef9cf69b286d480271b3e1e975a6f

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«МАЙКОПСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и ОБЖ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины:** СГ 04 Физическая культура

**Наименование специальности** 31.02.03 Лабораторная диагностика

**Квалификация выпускника:** медицинский лаборант техник

**Форма обучения:** очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории

  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и ОБЖ

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» мая 2024г

  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной работе  
«26» мая 2024г.



Ф.А.Топольян  
И.О. Фамилия

2024г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Общая характеристика

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплин

### 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

2.2. Структура дисциплин

### 3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально - техническое обеспечение

3.2. Учебно методическое обеспечение

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

(наименование дисциплины)

#### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть Социально-гуманитарного цикла образовательной программы

#### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен<sup>1</sup>:

| Код ОК, ПК | Уметь                                                           | Знать                                           | Владеть навыками |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|
| ОК.04      | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с | психологические основы деятельности коллектива, |                  |

<sup>1</sup> Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                          | психологические особенности личности; основы проектной деятельности.                                                                                                                                                                                                  |  |
| ОК.08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности<br>31.02.02 Акушерское дело.. | 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 специальности;<br>средства профилактики перенапряжения.. |  |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины            | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|-----------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Учебные занятия <sup>2</sup>                        | 118           | 108                              |
| Курсовая работа (проект)                            | XX            | XX                               |
| Самостоятельная работа                              | -             | -                                |
| Промежуточная аттестация в форме диф.зачет, экзамен | XX            | XX                               |
| Всего                                               | <b>118</b>    | <b>108</b>                       |

<sup>2</sup> Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,<br><i>курсовая работа (проект)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем,<br>ак. ч. /<br>в том<br>числе<br>в форме<br>практиче-<br>ской<br>подготовк<br>и,<br>ак. ч. | Коды компетенций,<br>формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                 | 4                                                                        |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>118/108</b>                                                                                    |                                                                          |
| Тема 1.1.<br>Здоровый образ жизни                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b>                                                                                         | 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 стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                 |                                                                          |
|                                                         | 2. 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. | 6                                                                                                 |                                                                          |
|                                                         | 3. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                 |                                                                          |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                          |
| Тема 2.1.<br>Техника бега на короткие                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   | ОК 04; ОК 08                                                             |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                   |                                                                          |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                |   |              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|
| дистанции, техника спортивной ходьбы                                  | <b>Практическое занятие № 1</b><br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 |              |
| Тема 2.2.<br>Техника длительного бега                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | 4 | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        | 4 |              |
|                                                                       | <b>Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                                       | 4 |              |
| Тема 2.3.<br>Техника прыжка в длину с места, с разбега                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        |   |              |
|                                                                       | <b>Практическое занятие №3</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                                   | 4 |              |
| Тема 2.4.<br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        |   |              |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                       | 2 |              |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                      |   |              |
| Тема 2.5.<br>Контрольные нормативы в беге и прыжках                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        |   |              |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                                  | 4 |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                             |                                                                                                                                                                                |   |              |
| Тема 3.1.<br>Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        |   |              |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).                                                        | 4 |              |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                      |   |              |
| Тема 3.2.<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        |   |              |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                   | 4 |              |
| Тема 3.3.<br>Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        |   |              |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                              | 4 |              |
| Тема 3.4.                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           |   | ОК 04; ОК 08 |

|                                                                   |                                                                                                                                                              |   |                |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Верхняя прямая подача мяча. ОФП                                   | <b>В том числе практических занятий</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>                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      |   |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.                                                                              | 4 |                |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    |   |                |
| Тема 3.6.<br>Основы методики судейства                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      |   |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.                                                                                               | 2 |                |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    |   |                |
| Тема 3.7.<br>Контроль выполнения тестов по волейболу              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      |   |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.                                                                                                      | 4 |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                  | 4 |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Игра по правилам.                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                    |   |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                        |                                                                                                                                                              |   |                |
| Тема 4.1.<br>Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</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>                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</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                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      |   |                |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |   |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                                                         | 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>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         |   |                |
|                                                                                                          | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                    | 2 |                |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| Тема 4.5.<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         |   |                |
|                                                                                                          | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                    | 4 |                |
|                                                                                                          | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                          | 4 |                |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| Тема 4.6.<br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</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>                                                                              |                                                                                                                                                                                 |   | ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 5.1.<br>Строевые приемы                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   |                |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         |   |                |
|                                                                                                          | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                | 2 |                |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| Тема 5.2.<br>Техника общеразвивающих упражнений                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         |   |                |
|                                                                                                          | Практическое занятие. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.                                           | 2 |                |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| Тема 5.3.<br>Атлетическая гимнастика(юноши)                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                          | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием                                 |   |                |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
|                                                                                                            | собственного веса.                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями                                                                                                                                                                                | 2 |                |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Атлетическая гимнастика (девушки).<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                            | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                      | 2 |                |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                             | 2 |                |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися          | <b>Содержание учебного материала</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 |   |                |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                       | 2 |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                              | 2 |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                                                                                                                                         | 2 |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                                                   | 2 |                |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                            | 2 |                |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Подачи                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                 |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                              |   |                |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
|                                                                                                  | Практическое занятие. Отработка подач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | ОК 04<br>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. |   |                |
|                                                                                                  | 2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                                  | 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                |
|                                                                                                  | 4. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                |
|                                                                                                  | 5. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |                |

|                                 |                                                                                |            |  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                 | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2          |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                      |            |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                |            |  |
| <b>Всего</b>                    |                                                                                | <b>118</b> |  |

### 2.3. Курсовой проект (работа)

*Указывается, является ли выполнение курсового проекта (работы) по модулю или дисциплине обязательным или обучающийся имеет право выбора: выполнять курсовой проект по тематике данного или иного профессионального модуля(ей) или общепрофессиональной дисциплине(-ам).*

Тематика курсовых проектов (работ)

1. ...

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

##### 3.2.1. Основные печатные издания

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

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. 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 авториз. пользователей.

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: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

7. 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.

8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

9. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

10. 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).

11. 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.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

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

2. 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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

