

Министерство образования Новгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

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

**специальность 33.02.01 Фармация
(очно-заочная (вечерняя) форма обучения)**

Боровичи

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 33.02.01 Фармация, рабочей программы воспитания ОГА ПОУ БМК.

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

Разработчик: Семенов Андрей Алексеевич, преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина».

Рецензент:

Рассмотрено: на заседании ЦМК ОО и ОПД

Протокол № 1 от «06» сентября 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	208
в т.ч. в форме практической подготовки	10
в том числе:	
Практические занятия	44
<i>Самостоятельная работа¹</i>	138
<i>Консультации</i>	16
Промежуточная аттестация	-

Вид учебной работы	1 курс		2 курс		3 курс	Всего часов
	1	2	3	4	5	
Аудиторных	16	12	12	8	6	54
Теоретический	6	2	2	0	0	10
Практический	10	10	10	8	6	44
Самостоятельная работа	24	20	30	36	28	138
Консультации	2	2	6	2	4	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины	42	34	48	46	38	208

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр		42	
Основы знаний	Теоретическое занятие №1. Инструктаж по охране труда.	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		20	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	Теоретическое занятие №2 Бег на короткие дистанции.	2	

	<p><i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Бег на короткие дистанции.</p>	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		

	<i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).	2	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Прыжок в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Бег на длинные дистанции.	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.	2	
Тема 1.7.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 1.8.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Выполнение контрольных нормативов.	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		ОК 04, ОК 08,
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 12, ЛР 9
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		24	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		
	<i>Теоретическое занятие №7</i> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Поддачи мяча позонам. Прием мяча после подачи.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	<p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9</p>
	<p>Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам).</p>	2	
<p>Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	<p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9</p>
	<p>Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.</p>		

	Самостоятельная работа. Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Совершенствование техники нападающего удара.	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи).	4	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Обучение технике постановки блока.	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.</p>	4	
	<p><i>Консультация</i></p>	2	
2 семестр		34	
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Упражнение в паре с партнером.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	<i>Теоретическое занятие №1</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие №2. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Комплекс упражнений для профилактики профессиональных	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		

заболеваний.	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №3.Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №4.Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	2	
Раздел 4.Баскетбол		10	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Стойки и передвижения, повороты, остановки.	«Баскетбол. Технические действия. Повороты на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
Тема 4.2. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Бег с изменением направления». Комплексу упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> «Бег с изменением направления». Комплексу упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	2	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Ведение мяча	«Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Ведение мяча.	2	
Тема 4.4. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	2	
Тема 4.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра.		

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> «Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра.</p>	2	
Раздел 5.Общая физическая подготовка.		14	
Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.	2	
Тема 5.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.	2	
Тема 5.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.	2	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		ОК 04, ОК 08,
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	ОК 12, ЛР 9
	Практическое занятие №17. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
Тема 5.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.	2	
	<i>Консультация</i>	2	
3 семестр		48	
Раздел 6. Легкая атлетика		48	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м).		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Теоретическое занятие №1. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	
Тема 6.2. Низкий старт	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м). Низкий старт.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Низкий старт.	2	
Тема 6.3. Финиширование. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Здоровье и здоровый образ жизни». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Финиширование. Эстафетный бег.	2	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Развитие скоростных способностей.	«Рациональное питание». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат. «Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Спортивная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №5. Развитие скоростных способностей.	2	
Тема 6.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Правила проведения банных процедур». ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.6. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха». ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.		

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> «Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха». ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.</p>	4	
Тема 6.7.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Развитие силовых и координационных способностей.	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.</p>	4	
Тема 6.8.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11— 13 беговых шагов. Приземление.		
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11— 13 беговых шагов. Приземление.</p>	4	
Тема 6.9.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжок в высоту «перешагиванием» с 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Выпрыгивания с доставанием предмета		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в высоту «перешагиванием» с 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Выпрыгивания с доставанием предмета	4	
Тема 6.10. Прыжок в высоту с разбега.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Прыжок в высоту «перешагиванием» с длинного (10- 14 шагов) разбега. Правила соревнований в прыжках.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в высоту «перешагиванием» с длинного (10- 14 шагов) разбега. Правила соревнований в прыжках.	2	
Тема 6.11. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». «Измерение функциональных резервов организма». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 - 800 метров: 2 - 3 х (200+100); 1 - 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». «Измерение функциональных резервов организма». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	4	
Тема 6.12.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Развитие специальной выносливости.	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров - на результат		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров - на результат	4	
Тема 6.12. Переменный бег.	Содержание учебного материала	10	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в 2 движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в 2 движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут.	4	
	<i>Консультация</i>	6	
4 семестр		46	
Раздел 7. Баскетбол		26	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Стойки и передвижения повороты, остановки	«Технические действия. Повороты с мячом на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Стойки и передвижения повороты, остановки.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Технические действия. Повороты с мячом на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	2	
Тема 7.2. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Передача одной рукой от плеча». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Ловля и передача мяча.	2	

	Самостоятельная работа. «Передача одной рукой от плеча». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	4	
Тема 7.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Ведение мяча.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	4	
Тема 7.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра		

	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Бросок мяча.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра	4	
Тема 7.5. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Накрывание. Тактические действия». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
	Самостоятельная работа. «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в 2 движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут.	4	
Раздел 8. Лёгкая атлетика		20	
Тема 8.1. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.	2	

Тема8.2. Низкий старт.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Прикладные направления ФК». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз).		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Прикладные направления ФК». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз).	2	
Тема8.3. Финиширование.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	«Всестороннее и гармоничное физическое развитие». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Всестороннее и гармоничное физическое развитие». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	4	
Тема8.4. 100 Метровка.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	4	
Тема8.5.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Прыжок в длину с места, с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину с места.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину с места.	4	
Тема 8.6.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9
Совершенствование техники прыжка.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	2	
	<i>Консультация</i>	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального

образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>

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>

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; -техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> -текущий контроль по темам курса; -контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка результатов выполнения практической работы; -экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы