

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ г. ХАСАВИЮРТ РД**



Утверждаю:

Ген. директор Медицинского колледжа

Р. Ш. Магомедова

2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
33.02.01 Фармация

на базе среднего общего образования
очная форма обучения

срок обучения – 1 год 10 месяцев

ХАСАВИЮРТ – 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК
Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 28.08.2023г

Председатель ЦМК Аджаматова Э.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями
федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального
образования по специальностям 33.02.01 Фармация утвержденного приказом
Министерства просвещения РФ от 13.07.2021г. № 449

Организация-разработчик: ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт

Разработчик:

Басиров С.С. - преподаватель ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт;

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

1.1.1 Общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
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, травма.
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях
ПК 2.5	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК ¹	Умения	Знания
----------------------------	--------	--------

<p>ОК 01 ОК 04 ОК 07 ОК 08 ОК 12 ПК 1.11 ПК 2.5</p>	<p>У1- анализировать задачу определять этапы решения задачи, искать информацию, необходимую для решения задачи, У2-организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами , У3– соблюдать нормы экологической безопасности, У4– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, У5– оценивать состояние пострадавшего и условия для оказания первой помощи, У6- соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, У7– соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.</p>	<p>3.1- алгоритмы выполнения работ, 3.2- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, 3.3-. правила экологической безопасности, 3.4- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, 3.5- критерии безопасных условий для оказания первой помощи, 3.6-требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях, 3.7-требования по санитарно-гигиеническому режиму, охране труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях;</p>
---	---	--

1.3 Планируемые личностные результаты в соответствии с программой воспитания

Код личностных результатов	Наименование личностных результатов
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 20	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	134
в т. ч.:	
практические занятия	134
Промежуточная аттестация – зачет (1 - 3 сем.), дифференцированный зачет (4 сем.)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности, динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности и профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года.	2	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	Практические занятия №1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика (обучение технике бега)		12	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		

Обучение технике бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.	1. Обучение и освоение техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике. 2. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике. 5. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.54
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №2. Обучение технике бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике Обучение технике бега на длинные дистанции (переменная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
	Практические занятия №3. Освоение техники бега на длинные дистанции (повторная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
Тема 2.2. Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК-1.11
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике. 2. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике. 5. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №4. Обучение технике бега на короткие дистанции. Переменная тренировка. Практические занятия №5. Обучение технике бега на короткие дистанции. Повторная тренировка.	2 2	
Тема 2.3. Оценка	Содержание учебного материала		ОК 04,08

результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	Сдача контрольных нормативов: – бег 100 м; – кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) по пересечённой местности;		ПК-1.11
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №6. Контроль развития быстроты Практические занятия №7. Контроль развития аэробной выносливости.	2 2	
Раздел 3. Баскетбол (обучение технике владения мячом).		8	
Тема 3.1. Обучение технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК 2.5
	1. Обучение, технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №8. Обучение технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	2	
Тема 3.2. Обучение технике ведения и передачи мяча в движении в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5

	<p>1. Обучение, технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.</p> <p>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>4. Контроль правил судейства в баскетболе.</p>		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №9. Обучение технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.	2	
Тема 3.3. Обучение технике штрафного броска, ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК 1.11
	<p>1. Обучение, технике штрафного броска; ведению, ловле и передачи мяча в колонне и кругу в баскетболе.</p> <p>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>4. Учебная игра с разбором правил.</p>		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №10. Обучение технике штрафного броска; ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе. Закрепление техники штрафного броска; ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе.	2	
Тема 3.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК 2.5
	<p>1. Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»: – бросок на точность из-под кольца с места – штрафной бросок (количество раз);</p>		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №11. Контроль броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.	2	

Раздел 4. Оценка уровня физического развития (методика оценки и коррекции телосложения, контроля физического состояния).		4	
Тема 4.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения обучающихся. 2. Упражнения по физическому воспитанию обучающихся с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. 3. Влияние методики коррекции телосложения обучающихся на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №12. Методика оценки и коррекции телосложения.	2	
Тема 4.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели. 2. Дневник самоконтроля. 3. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		
	В том числе промежуточная аттестация	2	
	Занятия №13. Методика контроля и самоконтроля физического развития и здоровья студентов.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка. (обучение технике передвижения на лыжах).		8	
Тема 5.1. Обучение технике попеременного двушажного хода, подъёма и спуска на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК 1.11
	1. Обучение технике попеременного двушажного хода на лыжах. 2. Обучение технике подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке» на лыжах. 3. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств лыжника. 4. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.		
	В том числе практических занятий.	2	ОК 04,08

	Практические занятия № 14. Обучение технике попеременного двушажного хода, подъёма и спуска на лыжах.	2	ПК2.5	
Тема 5.2. Обучение технике одновременных ходов, подъёма и спуска на лыжах.	Содержание учебного материала			
	1. Обучение технике одновременных ходов на лыжах. Обучение технике подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке» на лыжах. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств лыжника. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.			
	В том числе практических занятий.	2		
	Практические занятия № 15. Обучение технике одновременных ходов, подъёма и спусков на лыжах.	2		
Тема 5.3. Обучение технике поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5	
	1. Обучение технике поворотов и переходов с хода на ход на лыжах. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств лыжника. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.			
	В том числе практических занятий.	2		
	Практические занятия. № 16 Обучение технике поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	2		
Тема 5.4. Оценка результатов освоения раздела.	Содержание учебного материала			
	Контроль техники: - попеременного 2х- шажного хода на лыжах; - спуска в «основной» стойке на лыжах.			
	В том числе практических занятий.	2		
	Практические занятия № 17. Итоговое занятие. Зачет.	2		
2сем Раздел 6. Гандбол. (обучение технике владения мячом).		12		

Тема 6.1. Обучение технике передач и ловли мяча на месте, игре вратаря, броску по воротам в гандболе.	Содержание учебного материала 1. Обучение технике передач и ловли мяча на месте в гандболе. 2. Обучение технике броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандболе.		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе практических занятий.	2	
	Практические занятия № 18. Обучение технике передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.	2	
Тема 6.2. Обучение технике передач и ловле мяча в движении в гандболе.	Содержание учебного материала 1. Обучение технике передачи и ловли мяча в движении в гандболе. 2. Обучение технике броска мяча по воротам в движении и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол.		ОК 04,08 ПК1.11
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 19. Обучение техники ведения и передачи мяча в	2	
	движении в гандболе. Практические занятия № 20. Обучение технике передачи и ловли мяча в движении в гандболе.	2	
Тема 6.3. Обучение технике и тактике игры в гандбол.	Содержание учебного материала 1. Обучение основным техническим и тактическим схемам игры в защите и в нападении. 2. Контроль правил судейства в гандболе.		ОК 04,08 ПК2.5
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 21. Обучение технике и тактике игры в защите в гандболе.	2	
	Практические занятия № 22. Обучение технике и тактике игры в нападении.	2	
Тема 6.4. Оценка результатов освоения раздела «Гандбол».	Содержание учебного материала 1. Контроль изученных приемов игры: - броски по воротам с места; - игра вратаря.		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе практических занятий.	2	

	Практические занятия № 23. Контроль точности бросков по воротам с места и игры вратаря.	2	
Раздел 7. Волейбол (обучение технике игры в волейбол).		14	
Тема 7.1. Обучение технике стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Обучение технике стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. 2. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе 3. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе. 4. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 24. Обучение технике стоек, перемещений в волейболе. передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	Практические занятия № 25. Обучение технике передач мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
Тема 7.2. Обучение технике нижней прямой подачи и приёму в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе. 2. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий.	4	
	Практические занятия № 26. Обучение технике нижней прямой подачи и приёма в волейболе.	2	
	Практические занятия № 27. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе	2	
Тема 7.3. Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Обучение технике одиночного блокирования. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий.	4	

блокирования в волейболе.	Практические занятия № 28. Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	2	
	Практические занятия № 29. Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
Тема 7.4. Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5
	1. Оценить качество выполнения технических элементов: - передача мяча над собой двумя руками сверху; - передача мяча в парах; - нижняя прямая подача.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 30. Контроль техники передач мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи в волейболе.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика (освоение и закрепление техники бега).		10	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
Тема 8.1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		
	1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике. 2. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 3. Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике. 4. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 31. Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка).	2	
Тема 8.2. Освоение техники бега на средние дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Освоение техники бега на средние дистанции. 2. Освоение техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования. 3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств (скоростной выносливости) в лёгкой атлетике.		
	В том числе практических занятий	4	

	Практические занятия № 32. Освоение техники бега на средние дистанции (равномерная тренировка).	2	
	Практические занятия № 33. Освоение техники бега на средние дистанции (переменная тренировка).	2	
Тема 8.3.	Содержание учебного материала		ОК 04,08
Закрепление техники бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	1.Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2.Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования. 3.Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4.Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 34. Закрепление техники бега на короткие дистанции (повторная тренировка). Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.	2	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
Тема 8.4. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	Содержание учебного материала		
	1. Сдача контрольных нормативов: - кросс 500метров (дев), 1000метров (юн). - бег 100 м;		
	В том числе промежуточная аттестация	2	
	Занятия №35. Сдача контрольных нормативов: - кросс 500метров (дев), 1000метров (юн). бег 100 м;	2	
Раздел 9. Легкая атлетика (освоение и закрепление техники бега).		10	
Тема 9.1.Закрепление техники бега на длинные дистанции в	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5

лёгкой атлетике.	1.Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике 2.Закрепление техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3.Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4.Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике. 5.Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №36. Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
Тема 9.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1.Закрепление техники бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике. 2.Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3.Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4.Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №37. Общая физическая подготовка. Спринт.	2	
	Практические занятия №38. Закрепление техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 9.3. Освоение и	1.Освоение и закрепление техники бега на средние дистанции. 2.Закрепление техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3.Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4.Развитие физических качеств (скоростной выносливости) в лёгкой атлетике. 5.Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	ОК 04,08

закрепление техники бега на средние дистанции в лёгкой атлетике.	Практические занятия №39. Закрепление техники бега на средние дистанции. Общая физическая подготовка.	2		
Тема 9.4. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	Содержание учебного материала			
	Сдача контрольных нормативов: - бег 100 м; - кросс 500м (дев), 1000м (юн).			
	В том числе практических занятий			
	Практические занятия №40. Контроль развития быстроты. Итоговое занятие. Зачет	2		
3 сем Раздел 10. Баскетбол (закрепление изученных приемов игры).		10		
Тема 10.1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5	
	1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практические занятия №41. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	2		
Тема 10.2. Закрепление техники ведения и	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5	
	1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития			

передачи мяча в движении.	физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 4. Учебная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №42. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе. Практические занятия. №43. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.	2 2	
Тема 10.3. Закрепление техники штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в колонне и в кругу. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 4. Контроль правил судейства в баскетболе		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №44. Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 10.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»: – бросок на точность из-под кольца с места – штрафной бросок (количество раз);		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №45. Контроль точности броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.	2	
Раздел 11. Оценка уровня физического развития (методика подготовки к туристическому походу, организация проведения закаливающих процедур).		4	
Тема 11.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. 2. Последовательность заполнения рюкзака. Продукты питания. 3. Установка и укладка палатки. 4. Режим передвижения на местности. 5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		

	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №46. Методика подготовки к туристическому походу.	2	
Тема 11.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2. Общие и специальные закаливающие мероприятия. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий.		
	В том числе промежуточная аттестация	2	
	Практические занятия №47. Изучение методики проведения закаливающих процедур.	2	
Раздел 12. Лыжная подготовка (закрепление техники передвижения на лыжах).		8	
Тема 12.1.	Содержание учебного материала		ОК 04,08.12
Закрепление техники попеременного двушажного хода, подъёма и спуска на лыжах.	1. Закрепление техники попеременного двушажного хода на лыжах. 2. Закрепление техники подъёма «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке» на лыжах. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.		ПК1.11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №48. Закрепление техники попеременного двушажного хода, подъёма способами: «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.	2	
Тема 12.2. Закрепление техники одновременных ходов, подъёма и спуска на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Закрепление техники одновременных ходов на лыжах. 2. Закрепление техники подъёма «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке» на лыжах. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практические занятия №49. Закрепление техники одновременных ходов, подъёма «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке» на лыжах.	2	
Тема 12.3. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК2.5
	1. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств лыжника. 3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №50. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	2	
Тема 12.4. Оценка результатов освоения раздела «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала		ОК 04,08
	Контроль техники: одновременных ходов на лыжах; - поворота «переступанием», «плугом» на лыжах.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №51. Контроль техники: одновременных ходов на лыжах; - поворота «переступанием», «плугом» на лыжах.	2	
Раздел 13. Гандбол (закрепление техники владения мячом).		8	
Тема 13.1. Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам в гандболе. Игра вратаря.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Закрепление техники передачи и ловли мяча на месте в гандболе. 2. Закрепление техники броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол. 4. Контроль жестов судьи в двусторонней игре в гандбол. 5. Контроль изученных приемов игры.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №52. Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.	2	
Тема 13.2.	Содержание учебного материала		ОК 04,08

Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении в гандболе.	1. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении в гандболе. 2. Закрепление техники броска мяча по воротам в движении и игры вратаря в гандболе. 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол	2	ПК1.11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №53. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении в гандболе.	2	
Тема 13.3. Закрепление техники и тактики игры в гандболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08
	1. Закрепление основных технических и тактических схем игры в нападении. 2. Контроль правил судейства в гандболе.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №54. Закрепление техники и тактики игры в нападении в гандболе.	2	
Тема 13.4. Оценка результатов освоения раздела	Содержание учебного материала		ОК 04,08
	Контроль изученных приемов игры: - броски по воротам с места;		
«Гандбол».	- игра вратаря.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия №55. Контроль точности броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. Итоговое занятие. Зачет.	2	
4сем		16	
Раздел 14. Волейбол (закрепление техники и тактики игры в волейбол).			
Тема 14.1. Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	1. Закрепление техники стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. 2. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №56. Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	Практические занятия №57 Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом	2	

Тема 14.2. Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ПК1.11
	1. Закрепление техники нижней прямой подачи в волейболе. 2. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №58. Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе. Практические занятия №59. Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе	2 2	
Тема 14.3.	Содержание учебного материала		ОК 04,08
Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	1. Закрепление техники прямого нападающего удара в волейболе. 2. Закрепление техники одиночного блокирования в волейболе. 3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.		
	Практические занятия №60. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.	2	
	Практические занятия №61 Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	2	
Тема 14.4. Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	Оценить качество выполнения технических элементов: - передача мяча над собой двумя руками сверху; - передача мяча в парах; - нижняя прямая подача		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №62. передача мяча над собой двумя руками сверху Практические занятия №63 Контроль техники передачи мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи волейболе.	2 2	
Раздел 15. Легкая атлетика (закрепление техники и тактики бега).		8	
Тема 15.1. Закрепление	Содержание учебного материала		ОК 01,04.
	1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.		

техники и тактики бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.	2.Закрепление техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике. 3.Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике. 4.Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике. 5.Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.		07.08.12 ПК-1.11 2.5
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №64. Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
	Практические занятия №65. Закрепление техники бега на длинные дистанции (переменная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
Тема 15.2. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	Содержание учебного материала		ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
	Сдача контрольных нормативов: - кросс 500 м (дев), 1000м (юн). - дистанция 2км (дев), 3км (юн).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия №66 Сдача контрольных нормативов	2	
	Практические занятия №67. Итоговое занятие. Дифференцированный зачет.	2	
Всего		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков.

Тренажерный зал

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной

3.2.1. Основные печатные и электронные издания.

Основная литература

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания
1.	Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. . - Москва : Юрайт, 2022.
2.	Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания / Т. А. Болманенкова. - Москва : Директ-Медиа, 2020.

Дополнительная литература

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания
1.	Коровин С.С, Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся / С.С, Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2021.
2.	Епифанов, В. А Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

1. «Электронная библиотека

2. СПС «КонсультантПлюс»: локальная компьютерная сеть;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <p>3.1- алгоритмы выполнения работ, 3.2.- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, 3.3-. правила экологической безопасности, 3.4- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, 3.5.- критерии безопасных условий для оказания первой помощи, 3.6-требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях,</p>	<p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий</p> <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> <p>У1- анализировать задачу определять этапы решения задачи, искать информацию, необходимую для решения задачи, У2-организовывать работу коллектива и команды ,взаимодействовать с коллегами, У3– соблюдать нормы экологической безопасности, У4– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У5– оценивать состояние пострадавшего и условия для оказания первой помощи, У6-; соблюдать правила</p>	<p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>	<p>- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<p>санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, У7– соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.</p>		
--	--	--