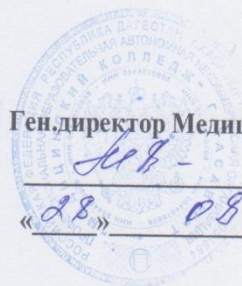


ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ г. ХАСАВИЮРТ РД



Утверждаю:

Ген. директор Медицинского колледжа

Р. Ш. Магомедова

« 28 » 08 2024г.

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 – 2024г.

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

Протокол № 1 от 27.08.2024г

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.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	25
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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 <sup>1</sup>	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

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

## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Практические занятия №1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.	2	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика (обучение технике бега)</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		

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
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №2.</b> Обучение технике бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике Обучение технике бега на длинные дистанции (переменная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
	<b>Практические занятия №3.</b> Освоение техники бега на длинные дистанции (повторная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
Тема 2.2. Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №4.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Переменная тренировка. <b>Практические занятия №5.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Повторная тренировка.	2 2	
Тема 2.3. Оценка	<b>Содержание учебного материала</b>		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
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №6.</b> Контроль развития быстроты	2	
	<b>Практические занятия №7.</b> Контроль развития аэробной выносливости.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол (обучение технике владения мячом).</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Обучение технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №8.</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №9.</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №10.</b> 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».	<b>Содержание учебного материала</b>		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>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №11.</b> Контроль броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.	2	

<b>Раздел 4. Оценка уровня физического развития (методика оценки и коррекции телосложения, контроля физического состояния).</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №12. Методика оценки и коррекции телосложения.</b>	2	
Тема 4.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Занятия №13. Методика контроля и самоконтроля физического развития и здоровья студентов.</b>	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка. (обучение технике передвижения на лыжах).</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Обучение технике попеременного двушажного хода, подъёма и спуска на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>2</b>	ОК 04,08

	<b>Практические занятия № 14.</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.			
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>2</b>		
	<b>Практические занятия № 15.</b> Обучение технике одновременных ходов, подъёма и спусков на лыжах.	2		
Тема 5.3. Обучение технике поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.			
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>2</b>		
	<b>Практические занятия. № 16</b> Обучение технике поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	2		
Тема 5.4. Оценка результатов освоения раздела.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Контроль техники: - попеременного 2х- шажного хода на лыжах; - спуска в «основной» стойке на лыжах.			
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>2</b>		
	<b>Практические занятия № 17.</b> Итоговое занятие. Зачет.	2		
<b>2сем</b> <b>Раздел 6. Гандбол. (обучение технике владения мячом).</b>		<b>12</b>		

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

	<b>Практические занятия № 23.</b> Контроль точности бросков по воротам с места и игры вратаря.	2	
<b>Раздел 7. Волейбол (обучение технике игры в волейбол).</b>		<b>14</b>	
Тема 7.1. Обучение технике стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия № 24.</b> Обучение технике стоек, перемещений в волейболе. передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	<b>Практические занятия № 25.</b> Обучение технике передач мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
Тема 7.2. Обучение технике нижней прямой подачи и приёму в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия № 26.</b> Обучение технике нижней прямой подачи и приёма в волейболе.	2	
	<b>Практические занятия № 27.</b> Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе	2	
Тема 7.3. Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>4</b>	

блокирования в волейболе.	<b>Практические занятия № 28.</b> Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	2	
	<b>Практические занятия № 29.</b> Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
Тема 7.4. Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия № 30.</b> Контроль техники передач мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи в волейболе.	2	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (освоение и закрепление техники бега).</b>		<b>10</b>	ОК 01,04. 07.08.12 ПК-1.11 2.5
Тема 8.1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия № 31.</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка).	2	
Тема 8.2. Освоение техники бега на средние дистанции в лёгкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

	<b>Практические занятия № 32.</b> Освоение техники бега на средние дистанции (равномерная тренировка).	2	
	<b>Практические занятия № 33.</b> Освоение техники бега на средние дистанции (переменная тренировка).	2	
Тема 8.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия № 34.</b> 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».	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Сдача контрольных нормативов: - кросс 500метров (дев), 1000метров (юн). - бег 100 м;		
	<b>В том числе промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Занятия №35.</b> Сдача контрольных нормативов: - кросс 500метров (дев), 1000метров (юн). бег 100 м;	2	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика (освоение и закрепление техники бега).</b>		<b>10</b>	
Тема 9.1.Закрепление техники бега на длинные дистанции в	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №36.</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
Тема 9.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №37.</b> Общая физическая подготовка. Спринт.	2	
	<b>Практические занятия №38.</b> 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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04,08

закрепление техники бега на средние дистанции в лёгкой атлетике.	<b>Практические занятия №39.</b> Закрепление техники бега на средние дистанции. Общая физическая подготовка.	2	
Тема 9.4. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Сдача контрольных нормативов: - бег 100 м; - кросс 500м (дев), 1000м (юн).		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практические занятия №40.</b> Контроль развития быстроты. Итоговое занятие. Зачет	2	
<b>3 сем</b> Раздел 10. Баскетбол (закрепление изученных приемов игры).		<b>10</b>	
Тема 10.1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №41.</b> Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.	2	
Тема 10.2. Закрепление техники ведения и	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №42.</b> Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе. <b>Практические занятия. №43.</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №44.</b> Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 10.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,08 ПК1.11
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»: – бросок на точность из-под кольца с места – штрафной бросок (количество раз);		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №45.</b> Контроль точности броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.	2	
<b>Раздел 11. Оценка уровня физического развития (методика подготовки к туристическому походу, организация проведения закаливающих процедур).</b>		<b>4</b>	
Тема 11.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №46.</b> Методика подготовки к туристическому походу.	2	
Тема 11.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №47.</b> Изучение методики проведения закаливающих процедур.	2	
<b>Раздел 12. Лыжная подготовка (закрепление техники передвижения на лыжах).</b>		<b>8</b>	
Тема 12.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		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
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №48.</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практические занятия №49.</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №50.</b> Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.	2	
Тема 12.4. Оценка результатов освоения раздела «Лыжная подготовка».	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,08
	Контроль техники: одновременных ходов на лыжах; - поворота «переступанием», «плугом» на лыжах.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №51.</b> Контроль техники: одновременных ходов на лыжах; - поворота «переступанием», «плугом» на лыжах.	2	
<b>Раздел 13. Гандбол (закрепление техники владения мячом).</b>		<b>8</b>	
Тема 13.1. Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам в гандболе. Игра вратаря.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №52.</b> Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.	2	
Тема 13.2.	<b>Содержание учебного материала</b>		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
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №53.</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении в гандболе.	2	
Тема 13.3. Закрепление техники и тактики игры в гандболе.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,08
	1. Закрепление основных технических и тактических схем игры в нападении. 2. Контроль правил судейства в гандболе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №54.</b> Закрепление техники и тактики игры в нападении в гандболе.	2	
Тема 13.4. Оценка результатов освоения раздела «Гандбол».	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,08
	Контроль изученных приемов игры: - броски по воротам с места; - игра вратаря.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №55.</b> Контроль точности броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. Итоговое занятие. Зачет.	2	
<b>4сем</b>		<b>16</b>	
<b>Раздел 14. Волейбол (закрепление техники и тактики игры в волейбол).</b>			
Тема 14.1. Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №56.</b> Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	<b>Практические занятия №57</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №58.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе. <b>Практические занятия №59.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе	2 2	
Тема 14.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>Практические занятия №60.</b> Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.	2	
	<b>Практические занятия №61</b> Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.	2	
Тема 14.4. Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».	<b>Содержание учебного материала</b>		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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №62.</b> передача мяча над собой двумя руками сверху <b>Практические занятия №63</b> Контроль техники передачи мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи волейболе.	2 2	
<b>Раздел 15. Легкая атлетика (закрепление техники и тактики бега).</b>		<b>8</b>	
Тема 15.1. Закрепление	<b>Содержание учебного материала</b>		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
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №64.</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
	<b>Практические занятия №65.</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции (переменная тренировка) в лёгкой атлетике.	2	
Тема 15.2. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».	<b>Содержание учебного материала</b>		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).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №66</b> Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Практические занятия №67.</b> Итоговое занятие. Дифференцированный зачет.	2	
<b>Всего</b>		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	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i>            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            Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i>            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>		
--	--	--