

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 180/01-05од от 27.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
33.02.01 Фармация**

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих  
образовательную программу  
33.02.01 Фармация

Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/Д.О.Омариева/  
Протокол № 9 от 07.05.2024г.

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
31.02.02 Акушерское дело

Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Куликова

Составитель:  
Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Техническая экспертиза: Бессараб Т.В. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная экспертиза: Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК».

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «13» июля 2021 г. № 449, примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

### Обязательная часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;
- выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах;
- выполнять различные стили плавания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы здорового образа жизни;
- технику двигательных действий в легкой атлетике;
- технику базовых элементов волейбола;
- технику передвижения на лыжах различными ходами;
- технику плавания.

Вариативная часть – предусмотрено **10 часов**. Для обеспечения еженедельно 2 часов обязательных аудиторных занятий (п. 2.5 ФГОС СПО).

Для углубленного освоения ПК 1.11, ОК 04, ОК 08 обучающийся должен **уметь:**

- выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар.

Для углубленного освоения ПК 1.11, ОК 04, ОК 08 обучающийся должен **знать:**

- технику базовых элементов волейбола.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **33.02.01 Фармация** и овладению профессиональными компетенциями (далее - ПК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК) и личностные результаты:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК12	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в том числе в форме практической подготовки	122
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные работы	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам каждого семестра,	6
<b>дифференцированного зачета (ДЗ)</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы и уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		18	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	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).		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	2	

Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	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).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	
	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).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>		26	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	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		
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие № 9-№10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №11-№12. Совершенствование передач.	4	
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	4	
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 13-№14. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	4	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	
	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.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 15. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16-№17. Совершенствование техники нападающего удара.	4	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19. Блокирование.	2	
Тема 2.8. Совершенствование	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических		

техники постановки блока.	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 21. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	2	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №22. Упражнение в паре с партнером.	2	

Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		34	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 25-26. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	4	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4	

Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 27-28. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	4	
Тема 4.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 29-30. Техника подъемов, спуски с гор.	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	4	
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31-№32. Совершенствование техники подъемов, спусков.	4	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	4	

Обучение технике поворотов.	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 33-34. Обучение технике поворотов.	4	
Тема 4.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 35-36. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	4	
Тема 4.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №37-38. Обучение коньковому ходу.	4	
Тема 4.8. Совершенствование	Содержание учебного материала	4	
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		

конькового хода.	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 39-40. Совершенствование конькового хода.	4	
Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 41. Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 5. Плавание.</b>		14	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2	
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 42. Техника безопасности на воде.	2	
Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала	2	
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 43. Обучение технике движения ног.	2	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	

Обучение технике движения рук.	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 44. Обучение технике движения рук.	2	
Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 45. Обучение технике плавания «кролем».	2	
Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 46. Обучение технике плавания «брассом».	2	
Тема 5.6. Обучение старту пловца.	Содержание учебного материала	2	
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 47. Обучение старту пловца.	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 48. Выполнение контрольных нормативов.	2	

<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка.</b>		10	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 49. Кроссовая подготовка	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Круговая тренировка.	2	
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 51. Игра в футбол	2	
Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 52. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.5.	Содержание учебного материала	2	

Развитие выносливости. Кросс.	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 53. Развитие выносливости. Кросс.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол.</b>		14	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 54. Техника владения мячом.	2	
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 55. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
Тема 7.3.	Содержание учебного материала	2	

Техника владения мячом в движении.	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 56. Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 57. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 58. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 59. Применение изученных приемов в учебной игре	2	
Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 60. Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет (ДЗ)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>124</b>	

Уровни освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **Основные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

##### **Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .
8. 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> .
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> .

#### **Дополнительные источники**

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК1.11 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка практических умений;</li> <li>– оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач;</li> <li>– оценка результатов тестирования;</li> <li>– оценка устных ответов;</li> <li>– оценка выполнения рефератов;</li> <li>– оценка выполнения презентаций.</li> </ul>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	-взаимодействует и работает в коллективе и команде.	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	-применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	<p>Составление личного плана самостоятельных физических упражнений</p> <p>Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики</p> <p>Ведение дневника здоровья</p> <p>Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</p>
ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при	-оказывает первую помощь при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в

несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.	заболеваниях до оказания медицинской помощи.	ходе обучения.
--	--	----------------

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение индивидуальных заданий преподавателя;</li> <li>выполнение заданий преподавателя в группе;</li> <li>показ техники выполнения различных упражнений;</li> <li>проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия;</li> <li>карточки-задания;</li> <li>составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.</li> </ul> <p>Зачет, дифференцированный зачет</p>



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся**

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11
2			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12. ЛР 8.1, ЛР 8.2, ЛР 7 ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 11

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>