

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Барнаул, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация

Рассмотрено на заседании ЦК  
ГиСЭД

протокол № 11 от 07.06.2023

Председатель ЦК:

Н.А. Казаринова

Одобрено на заседании  
методического совета КГБПОУ  
БМК

протокол № 5 от 15.06.2023

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	19

ВВВММС

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег 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>	<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>

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12.	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью
ПК1.11	Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 19	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146 час, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 66 час;  
 самостоятельной работы 80 час;  
 промежуточная аттестация 2 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

#### 2.1 Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	146
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80
Промежуточная аттестация	2

## 2.2. Тематический план дисциплины

### Практика

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельной работы	
1	1	Тема 1.1. Бег на средние дистанции.	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	4	Текущий контроль
	3	Тема 1.3. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	6	Текущий контроль
	4	Тема 1.4. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
2	1	Тема 2.1. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 2.2. Техника подъемов, спуски с гор.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 2.3. Совершенствование передач.	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 2.5. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 2.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
3	1	Тема 3.1. Развитие выносливости. Кросс	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 3.2. Круговая тренировка.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 3.3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	4	Текущий контроль
	4	Тема 3.4. Упражнение в паре с партнером.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 3.5. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	4	Текущий контроль
	6	Тема 3.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
4	1	Тема 4.1. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 4.2. Игра в футбол.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 4.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	Текущий контроль

	4	Тема 4.4. Техника владения мячом.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 4.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	4	Текущий контроль
	6	Тема 4.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
5	1	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 5.2. Бег на длинные дистанции.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 5.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	4	Текущий контроль
	4	Тема 5.4. Упражнение в паре с партнером.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 5.5. Выполнение контрольных нормативов.	2	4	Текущий контроль
	6	Тема 5.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
6	1	Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 6.2. Совершенствование техники постановки блока.	2	4	Текущий контроль
	3	Тема 6.3. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	4	Текущий контроль
	5	Тема 6.4. Выполнение контрольных нормативов.	2	2	Итоговый контроль
	6	Тема 6.5. Дифференцированный зачёт.	2		
Всего			68	80	

### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК и ЛР, формирование которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12,
	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).		ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Бег на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на средние дистанции	4	
Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
Тема 1.3. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	6	
Тема 1.4. Зачёт.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11,

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.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	2	
Тема 2.2. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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 в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Техника подъемов, спуски с гор.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника подъемов, спуски с гор.	2	
Тема 2.3. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование передач.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование передач.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего		

удара.	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.		ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи	2	
Тема 2.6. Зачёт.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Поддачи мяча по зонам (контрольный тест).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 3.1. Развитие выносливости. Кросс	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Дыхательные упражнения.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Развитие выносливости. Кросс.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости. Кросс.	2	
Тема 3.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км.		

	Упражнения на «пресс» и отжимание.		ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Круговая тренировка.	2	
Тема 3.3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Тема 3.4. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Упражнение в паре с партнером.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.5. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения на гимнастических ковриках.	4	
Тема 3.6. Зачёт.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	2	

Тема 4.1. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	4	
Тема 4.2. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, бег. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Игра в футбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в футбол.	2	
Тема 4.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 4.4. Техника владения мячом (гандбол).	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Техника владения мячом.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом (гандбол).	2	
Тема 4.5. Развитие физических качеств в учебной игре (гандбол).	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в учебной игре (гандбол).	4	
Тема 4.6. Зачёт.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места).		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Бег на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции	2	
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Оздоровительный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 5.3. Упражнения на гимнастических	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции		

ковриках.	нарушений осанки («пресс»).		ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения на гимнастических ковриках.	4	
Тема 5.4. Упражнение в паре с партнером	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Упражнение в паре с партнером.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнение в паре с партнером	2	
Тема 5.5. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Бег 100 метров.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 5.6. Зачёт.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя		

	руками.		
Тема 6.2. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование 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.		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Совершенствование техники постановки блока.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники постановки блока.	4	
Тема 6.3. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 6.4. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 6.5. Дифференцированный зачёт.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, спортивные игры: волейбол, гандбол, лыжная подготовка.		
	Практическое занятие	2	
	Дифференцированный зачёт.	2	
	Всего:	146	

ВВВМ

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **Оборудование учебного кабинета:**

№	Название оборудования
1.	<b>Мебель и стационарное оборудование</b> 1. Сейф для хранения спортивного инвентаря 2. Шкаф для хранения методических материалов 3. Стол для преподавателя 4. Стулья
2.	<b>Спортивный инвентарь по видам спорта</b> <i>Лёгкая атлетика</i> 1. Гранаты 2. Штанга 3. Стартовые флажки 4. Секундомер 5. Футболки 6. Ла шорты 7. Нагрудные номера 8. Шиповки <i>Гимнастический инвентарь</i> 1. Гимнастическая скамейка 2. Стенка гимнастическая 3. Маты гимнастические 4. Скакалки 5. Перекладина навесная 6. Гантели гимнастические <i>Инвентарь для спортивных игр</i> 1. Мячи волейбольные 2. Мячи баскетбольные 3. Мячи футбольные 4. Щиты баскетбольные с кольцами 5. Волейбольная сетка 6. Насос 7. Столы для настольного тенниса 8. Комплекты для настольного тенниса <i>Лыжный инвентарь</i> 1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками <i>Туристический инвентарь</i> 1. Рюкзак 2. Спальный мешок 3. Палатка

Технические средства обучения:

1. Магнитофон
2. Микрофон
3. Компьютер

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

Основные источники:

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 176 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

#### **Интернет-ресурсы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471143>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487793>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020 гг.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/453245>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, игры в волейбол, гандбол, лыжная подготовка, плавание, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 1,2,3,4,5 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация 6 семестр).

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</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>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>