

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунова Г.П.
Должность: Директор
Дата подписания: 22.06.2026 17:04:37
Уникальный программный ключ:
0dd9ff38cdb9cad4baf9f9c7f74819458518d24a

Приложение №4
к Основной профессиональной
образовательной программе
СПО ССЗ

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(код, наименование)**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
33.02.01 ФАРМАЦИЯ
(код, наименование)**

**ФАРМАЦЕВТ
(квалификация)**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
(базовый, углубленный)**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ**

Симферополь, 2026г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
по гуманитарным и
естественнонаучным дисциплинам
Протокол №4 от «26» мая 2026г.
Председатель цикловой комиссии
Яцкина Е. А.

Разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 33.02.01 Фармация
Утвержденного приказом
Министерства просвещения
Российской Федерации от 13 июля
2021г. №449

Разработчик:

Асанова Ш. М., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 4 |
| | <i>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i> | |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла 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 |
|---------------------------------------|--|--|
| ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 | <ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции;- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;- выполнять различные способы передвижения на лыжах;- выполнять различные стили плавания | <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- техника двигательных действий в легкой атлетике;- техника базовых элементов волейбола;- техника передвижения на лыжах различными ходами;- техника плавания |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 136 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 134 |
| в том числе: | |
| Практические занятия | 134 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация | 2 |

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 2, 3, 10, 13, 15, 18, 19, 25-27 в соответствии с Программой воспитания обучающихся АНО «ПОО» «Открытый Таврический колледж» по специальности 33.02.01 Фармация.

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|------------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | 1 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 | |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4. | | |
| | В том числе практических занятий | | 2 |
| Практическое занятие №2. Бег 100 м. | 2 | | |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| Бег на средние дистанции. | 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). | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|------------------------------------|
| Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств. | Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции. | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №7-8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | 4 | |
| Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов. | 2 | |
| Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол | | 20 | |
| Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | 2 | |
| | Практическое занятие №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--|---|---|------------------------------------|
| Совершенствование передач. | 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. | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №11. Совершенствование передач. | 2 | |
| Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | 2 | |
| | Практическое занятие №12. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. | 2 | |
| Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №13. Обучение технике нападающего удара. | 2 | |
| Тема 2.5. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| Совершенствование техники нападающего удара. | Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара. | 2 | |
| Тема 2.6. Обучение технике постановки блока. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | |
| Тема 2.7. Блокирование. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №16. Блокирование. | 2 | |
| Тема 2.8. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--|---|-----------|------------------------------------|
| Совершенствование техники постановки блока. | 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. | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №17. Совершенствование техники постановки блока. | 2 | |
| Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре.Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | 4 | |
| | Практическое занятие №18-19. Применение изученных приемов в учебной игре.Выполнение контрольных нормативов. | 4 | |
| Раздел 3. Гимнастика. | | 12 | |
| Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №20-21. Упражнение в паре с партнером. | 4 | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, |

| | | | |
|---|--|-----------|------------------------------------|
| Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 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. | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №22-23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 4 | |
| Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»). | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №24-25. Упражнения на гимнастических ковриках. | 4 | |
| Раздел 4..Лыжная подготовка | | 34 | |
| Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №26-27. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски. | 4 | |
| Тема 4.2. | Содержание учебного материала | 4 | 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 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №28-29. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. | 4 | |
| Тема 4.3. Техника подъемов, спуски с гор. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №30-31. Техника подъемов, спуски с гор. | 4 | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», 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 №32-33. Совершенствование техники подъемов, спусков. | 4 | |

| | | | |
|--|---|---|------------------------------------|
| Тема 4.5. Обучение технике поворотов. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №34-35. Обучение технике поворотов. | 4 | |
| Тема 4.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №36-37. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный. | 4 | |
| Тема 4.7. Обучение коньковому ходу. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №38-39. Обучение коньковому ходу. | 4 | |
| Тема 4.8. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--|---|-----------|------------------------------------|
| Совершенствование конькового хода. | Совершенствование конькового хода по дистанции. | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №40-41. Совершенствование конькового хода. | 4 | |
| Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №42. Выполнение контрольных нормативов. | 2 | |
| Раздел 5. Плавание. | | 18 | |
| Тема 5.1. Техника безопасности на воде. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №43. Техника безопасности на воде. | 2 | |
| Тема 5.2. Обучение технике движения ног. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №44. Обучение технике движения ног. | 2 | |
| Тема 5.3. Обучение технике движения рук. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------------------------------------|
| Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем». | Практическое занятие №45. Обучение технике движения рук. | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №46-47. Обучение технике плавания «кролем». | 4 | |
| Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом». | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 | 4 | |
| | Практическое занятие №48-49. Обучение технике плавания «брассом». | 4 | |
| Тема 5.6. Обучение старту пловца. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №50. Обучение старту пловца. | 2 | |
| Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Закрепление ранее изученных стилей плавания. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №51. Выполнение контрольных нормативов. | 2 | |
| Раздел 6.Общая физическая подготовка | | 16 | |
| Тема 6.1. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|---|---|-----------|------------------------------------|
| Кроссовая подготовка | Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №52. Кроссовая подготовка | 2 | |
| Тема 6.2. Круговая тренировка. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №53-54. Круговая тренировка. | 4 | |
| Тема 6.3. Игра в футбол. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №55-56. Игра в футбол | 4 | |
| Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №57. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | |
| Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости.Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №58-59. Развитие выносливости. Кросс. | 4 | |
| Раздел 7.Спортивные игры. Гандбол | | 16 | |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| Тема 7.1. Техника владения мячом. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №60. Техника владения мячом. | 2 | |
| Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №61. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. | 2 | |
| Тема 7.3. Техника владения мячом в движении. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №62. Техника владения мячом в движении. | 2 | |
| Тема 7.4. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--|---|------------|------------------------------------|
| Техника игры вратаря, удары по воротам. | Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра | | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №63. Техника игры вратаря, удары по воротам. | 2 | |
| Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре. | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №64. Развитие физических качеств в учебной игре. | 2 | |
| Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре. | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №65-66. Применение изученных приемов в учебной игре | 4 | |
| Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | 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 №67. Выполнение контрольных нормативов. | 2 | |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего: | | 136 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

секундомеры -2шт.;

мячи: баскетбольные-10шт., волейбольные-10шт., футбольные-10т.; ворота, корзины-5шт., сетки-5шт., стойки-10шт., ракетки и сетка для игры в бадминтон- 10 комплектов;

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели); гимнастическая перекладина, шведские стенки -4шт., разметочные дорожки для прыжков и метания-4шт..

Технические средства обучения:

музыкальный центр – 1шт., колонки – 2шт, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

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. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

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

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

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

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

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

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

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

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

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

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

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

3.2.3. Дополнительные источники

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

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

3.3. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в колледже направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

3.4. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Колледж предоставляет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (по их заявлению) возможность обучения по образовательной программе, учитывающей особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и, при необходимости обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| - выполнять различные стили плавания | | |
|--------------------------------------|--|--|

