

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУНЖЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
в составе образовательной программы  
Педагогическим советом  
05.06 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

<b>Специальность:</b>	33.02.01 Фармация
<b>Обучение:</b>	по программе базовой подготовки
<b>Уровень образования на базе которого осваивается ППССЗ:</b>	основное общее и среднее общее образование
<b>Квалификация:</b>	Фармацевт
<b>Форма обучения:</b>	Очная

Сунжа - 2024 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 № 449, примерной основной образовательной программы по специальности 33.02.01 Фармация.

ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией специальности по специальности 33.02.01 Фармация, Протокол № 9 от 24.05.2024 г.

Организация –разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Сунженский колледж управления и новых технологий»

Разработчик:

ЧПОУ «СКУиНТ»

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая должность)

(инициалы,  
фамилия)

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>29</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ: КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>	<b>31</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает развитие следующих 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 поддержание 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.

и способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

## 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	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнение основных приемов с	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола;

	<p>мячом и без мяча в баскетболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение основных гимнастических упражнений;</li> <li>- выполнять различные стили плавания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника плавания;</li> <li>- техники безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</li> </ul>
--	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>114</b>
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>114</b>
в том числе:	
<b>Практические занятия</b>	<b>114</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>ДЗ</b>

## 2.2. 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
<b>Введение. Стартовый рейтинг</b>		<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<b>Введение. Стартовый рейтинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Роль физической культуры и спорта в общекультурном и социальном развитии человека. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организация занятий физической культурой в колледже РостГМУ. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение стартового рейтинга ОФП с целью определения уровня физического развития обучающихся 1-го курса.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие №1.</b> Стартовый рейтинг – сдача норм ОФП.	2	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	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, 60, 100 м).		
	<b>В том числе практических занятий</b>		

	<b>Практическое занятие №2.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции (30, 60, 100 м).	2	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Обучение технике спринтерского бега по дистанции. Челночный бег 10 м x 5, техника финиширования.	2	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Тренировка в беге на 100 м). Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	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). Бег 300м – девушки, 500 м – юноши.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	<b>Содержание учебного материала</b>	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 4x400).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №6.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11,

Прыжок в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №7.</b> Прыжки в длину с места.	2	
<b>Тема 1.5.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
<b>Тема 1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Тема 1.7.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике бега на длинные дистанции, распределение сил по дистанции. Развитие выносливости – выполнение теста Купера (12-ти минутный бег). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №10.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс 1 км – девушки, 2 км – юноши. Воспитание выносливости.	2	
	<b>Практическое занятие №11.</b> Выполнение теста Купера. Воспитание выносливости.	2	

	<b>Практическое занятие №12.</b> Тренировка в беге на длинные дистанции. Без 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени.	2	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши. Повышение уровня физической подготовки (силы рук, ног, туловища).	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Ознакомление с видами гимнастики. Основные причины травм на занятиях гимнастикой и их профилактика. Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов. Нетрадиционные виды гимнастических упражнений: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика для юношей, стретчинг.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Изучение элементов акробатики (кувырки, стойки, мостики, перевороты). Правила страховки и само страховки.	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Строевая подготовка. Правила самостоятельной разминки. Совершенствование элементов акробатики.	2	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах).	2	
<b>Тема 2.2 Строевые и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11,

<p>общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.</p>	<p>Виды общеразвивающих упражнений. Строевая подготовка: построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и обратно, повороты на месте и в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.). Ознакомление с элементами стретчинга, релаксационной и художественной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	<p><b>6</b></p>	
	<p><b>Практическое занятие №17.</b> Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Практическое занятие №18.</b> Строевая подготовка. Упражнения с предметами.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Практическое занятие №19.</b> Составление и выполнение комплексов УГГ различной направленности.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.3.</b> Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки», средствами гимнастики.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>6</p>	<p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12</p>
	<p>Развитие физических качеств средствами гимнастики: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Система «круговой тренировки»: виды, преимущества и целесообразность. Выполнение комплексов «круговой тренировки» разной направленности.</p>		
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	<p><b>6</b></p>	
	<p><b>Практическое занятие №20.</b> Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики. Выполнение на оценку элементов акробатики.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Практическое занятие №21.</b> Развитие силы, быстроты, выносливости средствами гимнастических упражнений. Упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Практическое занятие №22.</b> Выполнение «круговой тренировки» скоростно-силовой направленности. Выполнение комплекса УГГ на оценку (по частям).</p>	<p>2</p>		

<b>Тема 2.4.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомление с техническими приёмами баскетбола. Специальная разминка баскетболиста. Овладение техникой владения мячом: ведение, передачи, броски. Развитие физических качеств средствами баскетбола.	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Технические приёмы баскетбола: стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки.	2	
	<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение техники владения мячом: ловля, передачи, ведение, броски.	2	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Ознакомление с правилами баскетбола. Развитие быстроты и координации движений.	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11,

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок».		Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. Развитие логического мышления в баскетболе.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
		<b>Практическое занятие №27.</b> Разминка баскетболиста. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Средние и штрафные броски.	2	
		<b>Практическое занятие №28.</b> Овладение техническим приёмом баскетбола «ведение – 2 шага – бросок». Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
		<b>Практическое занятие №29.</b> Совершенствование изученных технических приёмов баскетбола в подвижных играх, эстафетах, двухсторонней игре с заданиями.	2	
<b>Тема 3.3.</b> Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.	приёмы Техника штрафного Правила	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		Индивидуальные действия в нападении и защите, обманные движения (финты). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, передач; броски в парах, колонах, кругах и т. д. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
		<b>Практическое занятие №30.</b> Овладение техническими приёмами защиты: вырывание, выбивание, перехват, подбор у щита.	2	
		<b>Практическое занятие №31.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
		<b>Практическое занятие №32.</b> Совершенствование техники ведения, передач, бросков соревновательным методом (эстафеты); двухсторонняя игра с элементами судейства.	2	

<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольного норматива «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольного норматива: бросок мяча со средней дистанции. Совершенствование технических приёмов баскетбола в двухсторонней игре. Практика судейства.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	<b>Практическое занятие №34.</b> Разминка баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места.	2	
	<b>Практическое занятие №35.</b> Учебная игра с заданиями. Закрепление навыков практического судейства.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие № 36.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование передач.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование передач.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Обучение технике нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике нападающего удара.	2	

<b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Обучение технике постановки блока.	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике постановки блока.	2	
<b>Тема 4.7.</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Блокирование.	2	
<b>Тема 4.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование техники постановки блока.	2	
<b>Тема 4.9.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	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).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Кроссовая подготовка	1	

<b>Тема 6.2.</b> «Круговая тренировка».	<b>Содержание учебного материала</b>	1	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> «Круговая тренировка».	1	
<b>Тема 6.3.</b> Игра в футбол, бадминтон, настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Дозированная ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис. Силовые упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Дозированная ходьба. Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис.	1	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Бег 2-3 км Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис.	1	
<b>Тема 6.4.</b> Развитие скоростно- силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Развитие выносливости. Кросс.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол, бадминтон. Дыхательные упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Развитие выносливости. Кросс.	2	
<b>Тема 6.6.</b> Сдача зачетных	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11,

нормативов ОФП.	Сдача зачетных нормативов ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине; сгибание рук в упоре лежа: с колен – девушки, подтягивание на перекладине – юноши; приседание на одной ноге: с опорой – девушки, без опоры – юноши; прыжки на скакалке (количество раз в мин.).		ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Сдача зачетных нормативов ОФП.	2		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			2
	<b>Практическое занятие № 59.</b> Обучение методике коррекции телосложения студентов.			2
<b>Тема 7.2.</b> <b>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			2
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.			2
<b>Тема 7.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11,	

<b>Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения. Профилактика нарушений.		ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2		
<b>Тема 7.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
<b>Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	Организация и подготовка туристического похода. Туризм как форма активного отдыха и укрепления здоровья, виды туризма. Укладка и транспортировка рюкзака, техника передвижения. Разбивка бивуака, установка палатки, режим передвижения по местности, продукты питания. Личная гигиена, соблюдение техники безопасности, материально-техническое обеспечения похода.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	4		
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2		
	<b>Практическое занятие № 63.</b> Навыки туриста: укладка рюкзака, установка и укладка палатки, ориентирование на местности.	2		
<b>Тема 7.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
<b>Методика проведения закаливающих процедур.</b>	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			2

	<b>Практическое занятие № 64.</b> Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
<b>Тема 7.6.</b> <b>Основы методики</b> <b>регулирования</b> <b>эмоциональных</b> <b>состояний.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 65.</b> Методика регулирования эмоциональных состояний.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>114</b>	

### **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.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер;
- DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- спортивный инвентарь;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- мишени для ДАРТСа, наборы дротиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016).

2. System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);

3. Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016).

4. Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);

5. Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);

6. Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);

7. Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор

№13466/PHД1743/PGМУ1679 от 28.10.2015);

8. Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 273-А/2023 от 25.07.2024).

9. Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ262961 от 06.03.2024; «МТС» - договор РГМУ26493 от 11.03.2024.

10. МойОфис стандартный 2, 10шт., лицензия ПР0000-5245 (Договор № 491-А/2021 от 08.11.2021)

11. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензии: 216100055-smo-1.6-client-5974, m216100055-alse-1.7-client-max-x86\_64-0-5279 (Договор № 491-А/2021 от 08.11.2021)

12. Astra Linux рабочая станция, 150 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-9783 (Договор № 328-А/2022 от 30.09.2022)

13. Astra Linux рабочая станция, 60 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-12604 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

14. Astra Linux сервер 10 шт. лицензия: 216100055-alse-1.7-server-medium-x86\_64-0-12604 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

15. МойОфис стандартный 2, 280шт., лицензия: ПР0000-10091 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

16. Система унифицированных коммуникаций CommuniGate Pro, лицензия: Dyn-Cluster, 2 Frontends , Dyn-Cluster, 2 backends , CGatePro Unified 3000 users , Kaspersky AntiSpam 3050-users , Contact Center Agent for All , CGPro Contact Center 5 domains . (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

17. Система управления базами данных Postgres Pro AC, лицензия: 87A85 3629E CSED6 7BA00 70CDD 282FB 4E8E5 23717(Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

18. МойОфис стандартный 2, 600шт., лицензия: ПР0000-24162 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

19. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для клиента 800шт : 216100055-ald-2.0-client-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

20. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для сервера 2шт : 16100055-ald-2.0-server-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

21. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-FСТЕК-x86\_64-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

22. Astra Linux сервер, 16 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-server-max-FСТЕК-x86\_64-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

23. МойОфис Частное Облако 2, 900шт., лицензия: ПР0000-24161 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

### **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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией

выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) 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 для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020 – 221 с. - ISBN 978-5-222-32352-6.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 215 с. - ISBN 978-5-222-35159-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 177 с. – ISBN 978-5-534-16290-5.

2. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.». - Текст электронный.

3. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.». - Текст электронный.

4. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст:

электронный.

6. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.

7. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разраб. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2.

9. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю.Марков, 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 40 с. – ISBN 978-5-507-46136-3.

10. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7.

11. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов и практ. работников / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 279 с.

12. Физическая культура в лицах : учеб. пособие [для врачей и студентов] / Е.В. Харламов, Е.М. Калмыкова, Н.М. Попова, О.Ф. Киселева. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2019. – 307 с.

#### Интернет-ресурсы:

№ п\п	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
4.	Российское образование. Единое окно доступа: - URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Открытый доступ
5.	Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: <a href="https://femb.ru/femb/">https://femb.ru/femb/</a>	Открытый доступ
7.	Словари онлайн. - URL: <a href="http://dic.academic.ru/">http://dic.academic.ru/</a>	Открытый доступ

8.	<b>Президентская библиотека</b> : сайт. - URL: <a href="https://www.prlib.ru/collections">https://www.prlib.ru/collections</a>	Открытый доступ
9.	<b>Официальный интернет-портал правовой информации.</b> - URL: <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ
10.	<b>КиберЛенинка</b> : науч. электрон. биб-ка. - URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>	Открытый доступ

### **Интернет – ресурсы:**

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. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. Спортивная Россия – отраслевой агрегатор [Электронный ресурс]. URL: [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
6. Журнал «Физкультура и спорт». [Электронный ресурс]. URL: <http://fis1922.ru/>

### **Периодические издания:**

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU
2. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU

#### 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"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> <li>– техника плавания;</li> <li>– техника безопасности при выполнении физических упражнений и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</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><i>Умения:</i></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>– выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе;</li> <li>– выполнение основных гимнастических упражнений;</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> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

