

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор медицинского колледжа
 /Пшибиева С.В./
«31» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

33.02.01 Фармация

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Фармацевт**

Очная форма обучения

Нальчик, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 г. № 449, ПООП СПО 2021 года, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Фармация.

Составитель:

Хаджиев М.М., преподаватель МК КБГУ

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

Протокол № 1 от «30» августа 2022 года.

Председатель ЦМК


(подпись)

Биттирова Н.Х.

Методист МК КБГУ


(подпись)

Гуппоева А. С.

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,
отдел комплектования


(подпись)

Губжокова Н.А.

Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1. | Актуализирована с учетом пожеланий работодателей | Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ №1 от 30 августа 2022 года | 30.08.2022 |

| СОДЕРЖАНИЕ | СТР. |
|---|-------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура».

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и 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.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов; лекции 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 114 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 114 |
| в том числе: | |
| - лекционные занятия | 2 |
| - практические занятия | 112 |
| Самостоятельная работа обучающегося и консультаций (не предусмотрена) | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта. | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
по специальности 33.02.01. «Фармация».**

I курс (1 семестр)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|---|--|----------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический. | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала Сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности Теоретическое занятие | 2 | 1 |
| | Лекционное занятие № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | |
| Раздел 2. Практический. Легкая атлетика. | | 12 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала 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 № 2. Бег на короткие дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала 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 № 3. Бег на короткие дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | 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). | | |
| | Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок. Техника специальных беговых упражнений; повторный бег по 200 м; тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости. | | |
| | Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Техника старта, стартового разбега, финиширования. | Содержание учебного материала Техника старта, стартового разбега, финиширования (выполнение бега с высокого старта 60м под команду из различных положений; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5мин 4-5 раз). | | |
| | Практическое занятие № 6. Техника старта, стартового разбега, финиширования. | 2 | 2 |
| Тема 2.6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | Содержание учебного материала Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнение бега с высокого старта 60м под команду из различных положений; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5мин 4-5 раз). | | |
| | Практическое занятие № 7. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 | 2 |
| Раздел 3. Общая физическая подготовка. | | 6 | |
| Тема 3.1. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности 1-2 км. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 8. Кроссовая подготовка. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности 1-2 км. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 9. Кроссовая подготовка. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Круговая тренировка. | Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 2-3 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. | | |
| | Практическое занятие № 10. Круговая тренировка | 2 | 2 |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. | | 12 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | Содержание учебного материала Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 11. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 | 2 |
| Тема 4.2. Совершенствование передач. | Содержание учебного материала 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. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 12. Совершенствование передач. | 2 | 2 |
| Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара. | Содержание учебного материала 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). Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 13. Обучение технике нападающего удара. | 2 | 2 |
| Тема 4.4. Совершенствование техники нападающего удара. | Содержание учебного материала 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 летящему мячу, с передачи). Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 14. Совершенствование техники нападающего удара. | 2 | 2 |
| Тема 4.5. Обучение технике постановки блока. | Содержание учебного материала 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 – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 15. Обучение технике постановки блока. | 2 | 2 |
| Тема 4.6. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстоянии 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см – 3 м 50 см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча. | | |
| | Практическое занятие № 16. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет. | 2 | 2 |

I курс (2 семестр)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|---|---|---------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол. | | 18 | |
| Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | Содержание учебного материала Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. | | |
| | Практическое занятие № 17. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | 2 | 2 |
| Тема 1.2. Техника владения мячом. | Содержание учебного материала 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. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 18. Техника владения мячом. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 1.3. Ведение мяча. | Содержание учебного материала Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача. | | |
| | Практическое занятие № 19. Ведение мяча. | 2 | 2 |
| Тема 1.4. Совершенствование техники владения мячом. | Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом в движении (техника ведения 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. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 20. Совершенствование техники владения мячом. | 2 | 2 |
| Тема 1.5. Перемещения , передача мяча, броски в корзину. | Содержание учебного материала Обучение технике владения мячом. Перемещения, передача мяча, броски мяча в корзину (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков, освоение техники броска в прыжке; освоение игровых упражнений). Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 21. Перемещения , передача мяча, броски в корзину. | 2 | 2 |
| Тема 1.6. Броски мяча в корзину. | Содержание учебного материала Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- бросок. техника штрафных бросков: от груди, от головы. | | |
| | Практическое занятие № 22. Броски мяча в корзину. | 2 | 2 |
| Тема 1.7. Техника игры в нападении. | Содержание учебного материала Индивидуальные и коллективные действия в нападении. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: отработка коллективных действий в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Передачи ч/з центрового. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 23. Техника игры в нападении. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| Тема 1.8. Техника игры в защите. | Содержание учебного материала Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка | | |
| | коллективных действий в нападении: заслоны. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | | |
| | Практическое занятие № 24. Техника игры в защите. | 2 | 2 |
| Тема 1.9. Выполнение контрольных нормативов. Практика судейства. | Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом (выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с броском в корзину, штрафные броски). Правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр. | | |
| | Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных нормативов. Практика судейства. | 2 | 2 |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка. | | 8 | |
| Тема 2.1. Игра в футбол. | Содержание учебного материала Ходьба, бег 1-2 км. Игра в футбол. Силовые упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 26. Игра в футбол. | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Развитие скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег, эстафетный бег. Техника выполнения подтягивания на перекладине, упражнения для укрепления брюшного пресса. | | |
| | Практическое занятие № 27. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Развитие скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег, эстафетный бег. Техника выполнения подтягивания на перекладине, упражнения для укрепления брюшного пресса. | | |
| | Практическое занятие № 28. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Развитие выносливости. Кросс. | Содержание учебного материала ОРУ. Кросс 2-3 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 29. Развитие выносливости. Кросс. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Раздел 3. Легкая атлетика | | 16 | |
| Тема 3.1. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала Обучение технике прыжка в длину с места (техника отталкивания, полет, приземление). Прыжковые упражнения (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). | | |
| | Практическое занятие № 30. | 2 | 2 |
| | Прыжки в длину с места. | | |
| Тема 3.2. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала Обучение технике прыжка в длину с места (техника отталкивания, полет, приземление). Прыжковые упражнения (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Контрольный норматив. | | |
| | Практическое занятие № 31. Прыжки в длину с места. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Метание гранаты. | Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. | | |
| | Практическое занятие № 32. Метание гранаты. | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Метание гранаты. | Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. Контрольный норматив. | | |
| | Практическое занятие № 33. Метание гранаты. | 2 | 2 |
| Тема 3.5. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 34. Бег на длинные дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 3.6. Развитие скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. | | |
| | Практическое занятие № 35. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег 100 м. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | 2 | 2 |
| Тема 3.7. | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Развитие скоростно-силовых качеств. | Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный норматив). Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. | | |
| | Практическое занятие № 36. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег 100 м. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | 2 | 2 |
| Тема 3.8. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | | |
| | Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. | 2 | 2 |
| | Всего за 1 курс: | 74 | |

II курс (3 семестр)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|--|---|---------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 10 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала 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 № 1. Бега на короткие дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30 м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала Совершенствование техники 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). | | |
| | Практическое занятие № 3. Бег на средние дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | Содержание учебного материала Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнение бега с высокого старта 60м под команду из различных положений; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5мин 4-5 раз). | | |
| | Практическое занятие № 4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| Тема 1.5. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места (техника отталкивания, полет, приземление). Прыжковые упражнения (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Контрольный норматив. | | |
| | Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. | 2 | 2 |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка. | | 4 | |
| Тема 2.1. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности 1-2 км. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 6. Кроссовая подготовка. | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности 1-2 км. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 7. Кроссовая подготовка. | 2 | 2 |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол. | | 9 | |
| Тема 3.1. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. | Содержание учебного материала Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | Практическое занятие № 8. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Поддачи мяча | Содержание учебного материала Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом. | | |
| | Практическое занятие № 9. Поддачи мяча. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Тактика игры в нападении и защите. | Содержание учебного материала Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара и блокированием. Нападающий удар. Тактика игры. Групповое блокирование. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу. | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Специальные и подводящие упражнения группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | | |
| | Практическое занятие № 10. Тактика игры в нападении и защите. | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Тактика игры в нападении и защите. | Содержание учебного материала Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара и блокированием. Нападающий удар. Тактика игры. Групповое блокирование. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу. Специальные и подводящие упражнения группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | | |
| | Практическое занятие № 11. Тактика игры в нападении и защите. | 2 | 2 |
| Тема 3.5. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстоянии 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см – 3 м 50 см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча. | | |
| | Практическое занятие № 12. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет. | 1 | 2 |

II курс (4 семестр)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|---|---|---------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол. | | 10 | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники владения мячом. | Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом в движении (техника ведения 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. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 13. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | Совершенствование техники владения мячом. | | |
| Тема 1.2. Перемещения , передача мяча, броски в корзину. | Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом. Перемещения, передача мяча, броски мяча в корзину (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков, освоение техники броска в прыжке; освоение игровых упражнений). Штрафные броски. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 14. Перемещения , передача мяча, броски в корзину. | 2 | 2 |
| Тема 1.3. Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков. | Содержание учебного материала Совершенствование техники ведение мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Передачи на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски. | | |
| | Практическое занятие № 15. Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков. | 2 | 2 |
| Тема 1.4. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите. | Содержание учебного материала Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | | |
| | Практическое занятие № 16. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите. | 2 | 2 |
| Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов. Практика судейства. | Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом (выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с броском в корзину, штрафные броски). Правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр. | | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение контрольных нормативов. Практика судейства. | 2 | 2 |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 7 | |
| Тема 2.1. Метание гранаты. | Содержание учебного материала Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя (упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки). Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. Контрольный норматив. | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Практическое занятие № 18. Метание гранаты. | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | Практическое занятие № 19. Бег на длинные дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Развитие скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный норматив). Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. | | |
| | Практическое занятие № 20. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | | |
| | Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Дифференцированный зачет. | 1 | 2 |
| | Всего за 2 курс: | 40 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания:

1. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2017. Режим доступа:
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>
2. Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Кулькова И. В. ; Под общ. ред. Германова Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т [Электронный ресурс] : <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-475739>

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. 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>

Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| Знать: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника базовых элементов баскетбола | - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | - 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 |
| Уметь: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - передача и ловля мяча, ведение, броски, игра в защите и нападении | - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей | - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |