

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

Медицинский колледж

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор медицинского колледжа
_____/Пшибиева С.В./
«16» 05 2023 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, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 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 № 10 от «10» 05 2023 года.

Председатель ЦМК


(подпись)

Биттирова Н.Х.

Методист МК КБГУ


(подпись)

Непеева А. С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 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 учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	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	Знать: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника базовых элементов баскетбола

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	123
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	123
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	123
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме 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, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		18	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. 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.)		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 2.	2	

	Бег на короткие дистанции.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 3. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.4. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 4. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.5. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 5. Метание гранаты.	2	
Тема 1.6. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 6. Метание гранаты.	2	

Тема 1.7. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 7. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.8. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 8. Спортивная ходьба.	2	
Тема 1.9. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов.	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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 10. Игра в футбол.	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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 11. Кроссовая подготовка.	2	
Тема 2.3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности 1-2 км. Игра в мини-футбол.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 12. Кроссовая подготовка.	2	
Тема 2.4. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 2-3 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 13. Круговая тренировка.	2	
Раздел 3. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		8	
Тема 3.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 14. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 3.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12

	Практическое занятие № 15. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 3.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения на «пресс» и отжимание.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 16. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Тема 3.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 17. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		17	
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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 18. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	

Тема 4.2. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. Передача мяча через сетку с перемещениями.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 19. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке.	2	
Тема 4.3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 20. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Тема 4.4. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 21. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 4.5. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 22. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	2	

Тема 4.6. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 23. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
Тема 4.7. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 24. Техника игры в защите и нападении.	2	
Тема 4.8. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 25. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
Тема 4.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения	Содержание учебного материала Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12

нормативов по волейболу	Практическое занятие № 26. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	1	
-------------------------	--	---	--

I курс (2 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол.		14	
Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 27. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,

	Практическое занятие № 28. Техника владения мячом.	2	ОК 12
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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 29. Ведение мяча.	2	
Тема 1.4. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 30. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	2	
Тема 1.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 31. Техника игры в защите и нападении.	2	
Тема 1.6. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,

	сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		ОК 12
	Практическое занятие № 32. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	
Тема 1.7. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 33. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		8	
Тема 2.1. Строевые приемы Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 34. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 35. Техника акробатических упражнений.	2	

Тема 2.3. Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 36. Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Тема 2.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 37. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка.		8	
Тема 3.1. Игра в футбол	Содержание учебного материала Ходьба, бег 1-2 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 38. Игра в футбол.	2	
Тема 3.2. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 39. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	

Тема 3.3. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 40. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 3.4. Развитие выносливости. Кросс	Содержание учебного материала ОРУ. Кросс 2-3 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 41. Развитие выносливости. Кросс.	2	
Раздел 4. Легкая атлетика.		14	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 42. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
Тема 4.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 43. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

Тема 4.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 44. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 4.4. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 45. Метание гранаты.	2	
Тема 4.5. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 46. Метание гранаты.	2	
Тема 4.6. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 47. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 4.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 48. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
Всего за 1 курс:		95	

II курс (3 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 2. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

Тема 1.3. 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.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 3. Метание гранаты.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		8	
Тема 2.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 6.	2	

	Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.		
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 7. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 8. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Тема 2.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 9. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		10	

Тема 3.1. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 10. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала Совершенствование техники игры. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 11. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	2	
Тема 3.3. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала Совершенствование техники игры. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 12. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Совершенствование техники игры. Выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 13. Техника игры в защите и нападении.	2	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практическое занятие № 14. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
Всего за 2 курс:		28	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

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

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

3.2. Информационное обеспечение обучения реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. — URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.3. 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»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: <ul style="list-style-type: none">- 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 – зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Уметь: <ul style="list-style-type: none">- 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

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Актуализирована	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ №10 от 10 мая 2023 года	10.05.2023