

Министерство здравоохранения
Воронежской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

для специальности 33.02.01 Фармация

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон об образовании);
ФГОС СОО в редакции от 12 августа 2022 г. Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413";
ФГОС СПО специальности 33.02.01 Фармация Приказ Минпросвещения России от 13.07.2021 N 449 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2021 N 64689)

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин

Протокол № 1 от « 02 » 09 2024 г.

Председатель ЦМК 
/ Т.И. Титова /

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе
« 11 » 09 2024 г.


/ Е.И. Полянская /

Составитель:

Н.Н. Волгина, преподаватель БПОУ ВО «Борисоглебскмедколледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Общая характеристика дисциплины «Физическая культура»	5
1.3. Место дисциплины в структуре ОПСПО	6
1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	11
2.1. Содержание дисциплины	11
2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы	13
2.3. Тематический план дисциплины БД.06 Физическая культура	14
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы дисциплины «Физическая культура»	30
4.2. Информационное обеспечение реализации программы	30
4.2.1. Основные печатные издания	30
4.2.2. Электронные издания	30
4.2.3. Дополнительные источники	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Пояснительная записка

Область применения программы. Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования (П СПО) на базе основного общего образования по специальности 33.02.01 Фармация.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Общая характеристика дисциплины «Физическая культура»

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. Темы учебно-

методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре ОПСПО

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательным базовым дисциплинам.

1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в 	<ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	<p>процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в 	<ul style="list-style-type: none"> – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	--

физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать

	<p>и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none">– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание дисциплины

Теоретическая часть.

ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Техника безопасности на занятиях по видам спорта.

Практическая часть.

Учебно-методические занятия.

1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия.

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. КРУГОВЫЕ МЕТОДЫ тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Упражнения общей физической подготовки.

3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Волейбол: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Бадминтон и настольный теннис: способы держания ракетки, передвижения, удары, подачи. Двухсторонняя игра. Правила игры в бадминтон и настольный теннис.

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики.

2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
1.Основное содержание	78
в том числе:	
практические занятия	78
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. Тематический план дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые. Техника бега по прямой и на повороте. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Обучение технике эстафетного бега 4x100 м.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега.	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест побегу на дистанцию 100м. Тест по прыжкам в длину с разбега.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 4. Обучение технике бега на 1000 м, метания гранаты. Обучение технике эстафетного бега 4x400м.	Содержание учебного материала: ОРУ и СБУ. Движение рук и рациональное расположение туловища. Основные элементы техники бегового шага. Высокий старт. Обучение технике эстафетного бега 4x400 м. Специальные упражнения для овладения техникой метания. Хват и выпуск гранаты, движение из-за головы. Отведения снаряда прямо назад в сочетании с броском. Метание с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 5. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника бега на 1000 м. Тактика бега на 1000 м. Метание гранаты. Тест побегу на дистанции 1000 м Тест по метанию гранаты.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

Тема 6. Обучение технике бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и на повороте. СУ для овладения техникой толкания ядра. Техника держания и выталкивания ядра. Техника скачкового разбега.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 7. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения толкателя. Техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); Тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест побегу на 2000м (д), 3000м (ю.). Тест по толканию ядра.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 8. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д))	Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания и поднимания туловища. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	

Тема 9. Тест по ОФП (бег 100 м, бег 2000 м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника бега на 100м. Техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю). Техника подтягивания и поднимание туловища. Тест побегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 10. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, техника безопасности.	Содержание учебного материала: ОРУ, специальные подготовительные упражнения. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 11. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Содержание учебного материала: История развития волейбола. Сущность игры. Оборудование волейбольной площадки. ОРУ и СПУ. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 12. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника нападения. Состав команды и места игроков. Расстановка и переход игроков на площадке. Технические приемы. Тактические действия.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.

	Двухсторонняя игра		
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 13. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Прямой нападающий удар. Подачи мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Правила игры. Верхний прием и передача мяча в стойках. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 14. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча с подачи. Подача мяча на разные расстояния, в разных направлениях. Двухсторонняя игра. Игровые действия и ошибки. Технические приемы в защите. Техника передачи мяча снизу.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 15. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Приемы мяча с нападающего удара, с подачи. Блокирование. Тактика защиты. Игровые действия и ошибки. Челночный бег 3x10 м.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.

	Двухсторонняя игра.		
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 16. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Сочетание приемов защиты. Тактические действия в защите. Жесты судей. Приемы защиты. Действия в защите. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 17. Зачет	Содержание учебного материала: ОРУ, СПУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Наклон.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 18. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленностью. Техника безопасности.	Содержание учебного материала: Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в зависимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза, самостоятельные занятия спортом. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 19.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04.

Теоретические сведения о лыжах. Техника безопасности. Обучение технике ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	Техника безопасности. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Обучение технике передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км.		ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 20. Обучение технике ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Обучение технике передвижения на лыжах ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 21. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 22. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю).	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю), используя изученные ходы со средней скоростью.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	

	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 23. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 24. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. История развития баскетбола. Сущность игры. Оборудование баскетбольной площадки. Перемещения и остановки. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Броски мяча в корзину. Техника приема в нападении. Приемы ловли и передачи мяча. Правила игры.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 25. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, ловля в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 26. Обучение технике и	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Передвижения.	2	ОК 04. ОК 08.

тактике игры в нападении в баскетболе.	Сочетание приема – ведение, два шага, бросок по корзине. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.		ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 27. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Правила, касающиеся игроков. Команды и способы их выполнения. Техника игры в защите: стойки, перемещения, перехват и вырывание мяча из рук. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 28. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Тактика нападения: уход от опеки защитников внезапным изменением направления, рывком, выбор места в нападении. Тактика защиты: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Двухсторонняя игра. Техника челночного бега 3x10 м.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 29. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	

	Урок		
Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон и настольный теннис.	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Подачи. Двусторонняя игра в бадминтон и настольный теннис.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 31. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон и настольный теннис.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Подачи. Тест по владению ракетками в паре. Двусторонняя игра в бадминтон и настольный теннис. Челночный бег 3x10 м.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 33. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	

4x100.	Урок		
Тема 34. Совершенствование техники бега на 500 м (д), 1000 м (ю) и метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Тактика бега на 500 м (д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 35. Совершенствование техники бега на 500 м (д), 1000 м (ю) и метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Тактика бега на 500 м (д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 36. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 37. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	

	Урок		
Тема 38. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжок в длину с места).	Содержание учебного материала: ОРУ и СУ. Тест по бегу на 2000 м (д), 3000 м (ю). Тест по прыжкам в длину с места.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 39. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала: Дифференцированный зачет сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.
	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие: Урок	2	
Всего:		78	

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные (предметные), метапредметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. ОК 08.	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности.	
ОК 04. ОК 08.	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4x100м.	Выполнение упражнений
ОК 04. ОК 08.	Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега.	Сдача нормативов
ОК 04. ОК 08.	Тема 4. Обучение технике бега на 1000 м, метания гранаты. Обучение технике эстафетного бега 4x400м.	Выполнение упражнений
ОК 04. ОК 08.	Тема 5. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.	Сдача нормативов
ОК 04. ОК 08.	Тема 6. Обучение технике бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	Выполнение упражнений
ОК 04. ОК 08.	Тема 7. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	Сдача нормативов
ОК 04. ОК 08.	Тема 8. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д))	Сдача нормативов
ОК 04. ОК 08.	Тема 9. Тест по ОФП (бег 100 м, бег 2000 м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	Сдача нормативов

OK 04. OK 08.	Тема 10. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, техника безопасности.	Выполнение упражнений
OK 04. OK 08.	Тема 11. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
OK 04. OK 08.	Тема 12. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
OK 04. OK 08.	Тема 13. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
OK 04. OK 08.	Тема 14. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
OK 04. OK 08.	Тема 15. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
OK 04. OK 08.	Тема 16. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
OK 04. OK 08.	Тема 17. Зачет	Сдача нормативов.
OK 04. OK 08.	Тема 18. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленностью. Техника безопасности.	
OK 04. OK 08.	Тема 19. Теоретические сведения о лыжах. Техника безопасности. Обучение технике ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	Прохождение дистанции.
OK 04. OK 08.	Тема 20. Обучение технике ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	Прохождение дистанции.
OK 04. OK 08.	Тема 21. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и	Прохождение дистанции.

	наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	
ОК 04. ОК 08.	Тема 22. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю).	Прохождение дистанции.
ОК 04. ОК 08.	Тема 23. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	Сдача нормативов.
ОК 04. ОК 08.	Тема 24. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 25. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 26. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 27. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 28. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 29. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон и настольный теннис.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 31. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон и настольный теннис.	Выполнение упражнений. Двухсторонняя игра.
ОК 04. ОК 08.	Тема 32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100.	Выполнение упражнений.
ОК 04. ОК 08.	Тема 33. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100.	Сдача нормативов.

ОК 04. ОК 08.	Тема 34. Совершенствование техники бега на 500 м (д), 1000 м (ю) и метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Выполнение упражнений.
ОК 04. ОК 08.	Тема 35. Совершенствование техники бега на 500 м (д), 1000 м (ю) и метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Сдача нормативов.
ОК 04. ОК 08.	Тема 36. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	Выполнение упражнений.
ОК 04. ОК 08.	Тема 37. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	Сдача нормативов.
ОК 04. ОК 08.	Тема 38. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжок в длину с места).	Сдача нормативов.
ОК 04. ОК 08.	Тема 39. Дифференцированный зачет.	Сдача нормативов.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы дисциплины «Физическая культура»

Реализация программы дисциплины обеспечена учебно-методическим комплексом преподавателя и осуществляется на базе спортзала колледжа, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий СОШ №10.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- канаты;
- обручи;
- скакалки;
- теннисные столы с необходимым инвентарем;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- лыжный инвентарь;
- легкоатлетические гранаты;
- эстафетные палочки;
- секундомеры;
- рулетки;
- флажки.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- ноутбук;
- экран.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы:

4.2.1 Основные печатные издания:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень. Москва «Просвещение». 2018.

4.2.2. Электронные издания:

1. [http:// window.edu.ru/window/library?p_rid=19428;](http://window.edu.ru/window/library?p_rid=19428)

2. [https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika.](https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika)

4.2.3. Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (19-е издание) учебник. ИЦ Академия. 2018.

2. Гайваронский И. В. Анатомия и физиология человека. – М: Гэотар-Медия. 2014.