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

Михеева
Любовь
Валентиновна

Подписан: Михеева Любовь Валентиновна
DN: C=RU, S=Воронежская область, L=Борисоглебск, T=Директор, O="БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ ""БОРИСОГЛЕБСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ""", СНИЛС=04138842246, ИНН=360403423397, E=miheewa.lubow@yandex.ru, G=Любовь Валентиновна, SN=Михеева, CN=Михеева Любовь Валентиновна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2024-10-02 15:46:54
Foxit Reader Версия: 9.3.0

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 33.02.01 Фармация

2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 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<br>Цикловой методической комиссией<br>социально-гуманитарных<br>дисциплин<br>Протокол № 1 от « 02 » 09 2024 г.<br>Председатель ЦМК _____<br>/ Т.И. Титова / | УТВЕРЖДАЮ<br>Заместитель директора<br>по учебной работе<br>« 11 » 09 2024 г.<br>_____<br>/ Е.И. Полянская / |

.

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

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | стр. |
|---|---|---|
| **1.** | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | 19 |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | 23 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
# ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО) в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование следующих ОК:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

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

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 130 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | *Объем часов* |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***130*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),** | ***118*** |
| в том числе: | |
| практические занятия | *118* |
| самостоятельная работа обучающегося (всего)<br>освоение физических упражнений различной направленности | *12* |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

| Наименование тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| **Тема 1.**<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности | **Содержание учебного материала:**<br>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, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).<br>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).<br>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь обшей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br>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.<br>Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | **4** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Лекция | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплексы упражнений. | **2** |
| **Тема 2.**<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».<br>Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 3.**<br>Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец.упр. Беговые упражнения и упражнения прыгуна.<br>-техника бега на короткие дистанции;<br>-техника прыжка в длину способом «согнув ноги».<br>Тест по бегу на дистанцию 100м.<br>Тест по прыжкам в длину с разбега. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 4.**<br>Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 1000 м . Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей. Высокий старт. Метание с места, с 3-5 шагов.<br>Спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Обучениение техники эстафетного бега 4х400м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 5.**<br>Тест по бегу на1000м и метанию гранаты. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец.беговые упражнения.<br>-техника бега на 1000 м;<br>-тактика бега на 1000 м;<br>-метание гранаты.<br>Тест по бегу на дистанции 1000м<br>Тест по метанию гранаты. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 6.**<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец упражнения бегуна и прыгуна. Упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 7.**<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя .<br>-техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю);<br>-тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю).<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.).<br>Тест по толканию ядра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 8.**<br>Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения.<br>-техника прыжка в длину с места;<br>-техника подтягивания и поднимания туловища.<br>Тест по прыжкам в длину с места.<br>Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д). | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 9.**<br>Тест по ОФП (бег 100м, бег 2000м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения.<br>-техника бега на 100м;<br>-техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю);<br>-техника подтягивания и поднимание туловища.<br>Тест по бегу на 100м.<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю).<br>Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д). | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 10.**<br>Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, техника безопасности. | **Содержание учебного материла:**<br>Спец. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 11.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 12.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты.<br>-игровые действия и ошибки;<br>-двухсторонняя игра;<br>-нижний прием и передача мяча;<br>-двухсторонняя игра;<br>-челночный бег 3х10м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 13.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе. | **Содержание учебного материла:**<br>Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение 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. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 14.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе. | **Содержание учебного материла:**<br>Правила, касающиеся игроков. ОРУ и специальные подготовительные упражнения. 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** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 15.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе. | **Содержание учебного материла:**<br>Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Подачи. Тактика игры. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 16.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 17.**<br>Зачет | **Содержание учебного материла:**<br>Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 18.**<br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности. | **Содержание учебного материла:**<br>Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в независимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза, самостоятельные занятия спортом.<br>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 19.**<br>Теоретические сведения о | **Содержание учебного материла:**<br>Техника безопасности. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Спец. подготовительные упражнения. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км. | Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км. | |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:** Урок | 2 |
| **Тема 20.** Совершенствование техники ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение 3-5 км. | **Содержание учебного материла:** Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах ОДХ, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:** Урок | 2 |
| **Тема 21.** Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение 3-5 км. | **Содержание учебного материла:** Спец. подготовительные упражнения. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:** Урок | 2 |
| **Тема 22.** Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со средней скоростью используя изученные ходы. | **Содержание учебного материла:** Спец. подготовительные упражнения. Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) используя изученные ходы со средней скоростью. | **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 материла:** Разминка. Спец. подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:** Урок | 2 |
| **Тема 24.** Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплексы упражнений вводной гимнастики. | **Содержание учебного материла:** ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплексов упражнений УГГ. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон. | **4** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:** Урок | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** Комплекс УГГ. | **2** |
| **Тема 25.** Упражнение для коррекции | **Содержание учебного материла:** ОРУ. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушения осанки. | для коррекции нарушения осанки. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон. | |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплексы вводной и производственной гимнастики. | **2** |
| **Тема 26.**<br>Проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на внимание. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ. Проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон. | **4** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. ОФП. | **2** |
| **Тема 27.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 28.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты.<br>-игровые действия и ошибки;<br>-двухсторонняя игра;<br>-нижний прием и передача мяча;<br>-двухсторонняя игра;<br>-челночный бег 3х10м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 29.**<br>Круговая тренировка по ОФП. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»:<br>- поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю);<br>- прыжок в длину с места;<br>- приседание на двух ногах;<br>- угол на гимнастической лесенке;<br>- отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю);<br>- прыжки со скакалкой за 1 мин.;<br>круговые вращения обручем (120 раз). | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 30.**<br>Круговая тренировка по ОФП. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»:<br>- поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю);<br>- прыжок в длину с места;<br>- приседание на двух ногах;<br>- угол на гимнастической лесенке;<br>- отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю);<br>- прыжки со скакалкой за 1 мин.;<br>круговые вращения обручем (120 раз). | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 31.**<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».<br>Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 32.**<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».<br>Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 33.**<br>Совершенствование техники бега на 500 м(д), 1000м(ю), метания гранаты ,Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения, тактика бега на 500 м(д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.<br>-спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 34.**<br>Совершенствование техники бега на 500 м(д), 1000м(ю), метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения, тактика бега на 500 м(д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.<br>-спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Практические занятия**:<br>Учебно-тренировочное | 2 |
| **Тема 35.**<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец упражнения бегуна и прыгуна. Упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 36.**<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец упражнения бегуна и прыгуна. Упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 37.**<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжки в длину с места). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя .<br>-техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю);<br>-тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю).<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.).<br>Тест по толканию ядра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 38.**<br>Дифференцированный зачёт | **Содержание учебного материла:**<br>Дифференцированный зачёт сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 39.**<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега.<br>Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. | **4** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплексы упражнений. | **2** |
| **Тема 40.**<br>Тест по бегу на 100 м и прыжкам в длину с разбега. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 41.**<br>Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 1000 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей.<br>-спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 42.**<br>Тест по бегу на1000м и метанию гранаты. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец.беговые упражнения.<br>-техника бега на 1000 м;<br>-тактика бега на 1000 м;<br>-метание гранаты.<br>Тест по бегу на дистанции 1000м<br>Тест по метанию гранаты. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 43.**<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции.<br>-техника высокого старта;<br>-техника бега по прямой и на повороте;<br>-техника держания и выталкивания ядра;<br>-техника скачкового разбега. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 44.**<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя .<br>-техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю);<br>-тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю).<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.).<br>Тест по толканию ядра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 45.**<br>Тест по ППФП (прыжки в длину с места, | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения.<br>-техника прыжка в длину с места;<br>-техника подтягивания и поднимания туловища. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| подтягивание (ю),<br>поднимание туловища (д). | Тест по прыжкам в длину с места.<br>Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д). | |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 46.**<br>Тест по ОФП (бег 100м, бег 2000м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д). | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения.<br>-техника бега на 100м;<br>-техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю);<br>-техника подтягивания и поднимание туловища.<br>Тест по бегу на 100м.<br>Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю).<br>Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д). | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 47.**<br>Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, техника безопасности. | **Содержание учебного материла:**<br>Спец. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 48.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 49.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты.<br>-игровые действия и ошибки;<br>-двухсторонняя игра;<br>-нижний прием и передача мяча;<br>-двухсторонняя игра;<br>-челночный бег 3х10м. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 50.**<br>Зачет | **Содержание учебного материла:**<br>Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 51.**<br>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника безопасности. | **Содержание учебного материла:**<br>Содержание дневника самоконтроля. Объективные и субъективные приемы самоконтроля. Значения самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физкультуре. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Основные показатели здоровья. Основные условия построения ЗОЖ. Карта индивидуального развития. Экспресс – оценка уровня здоровья. Таблица с баллами уровня здоровья. Техника безопасности по различным видам спорт. | **4** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплексы упражнений. | **2** |
| **Тема 52.**<br>Теоретические сведения о лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км. | **Содержание учебного материла:**<br>Техника безопасности. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом.<br>Прохождение дистанции 3-5 км. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 53.**<br>Совершенствование техники ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений.<br>Прохождение 3-5 км. | **Содержание учебного материла:**<br>Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах ОДХ, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 54.**<br>Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот.<br>Прохождение 3-5 км. | **Содержание учебного материла:**<br>Спец. подготовительные упражнения. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 55.**<br>Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со средней скоростью используя изученные ходы. | **Содержание учебного материла:**<br>Спец. подготовительные упражнения. Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) используя изученные ходы со средней скоростью. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Тема 56.**<br>Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы. | **Содержание учебного материла:**<br>Разминка. Спец. подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 57.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе. | **Содержание учебного материла:**<br>Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Подачи. Тактика игры. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 58.**<br>Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе. | **Содержание учебного материла:**<br>ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| **Тема 59.**<br>Дифференцированный зачёт | **Содержание учебного материла:**<br>Дифференцированный зачёт сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. | **2** |
| | **Аудиторные учебные занятия:** | **2** |
| | **Практическое занятие:**<br>Урок | 2 |
| | **Всего:** | **130** |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины 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.

### 3.2. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

При формировании программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО образовательная организация предусматривает, в целях реализации компетентностного подхода, использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

На занятиях по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы проведения занятий | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | Проблемная лекция | ОК 4, ОК 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Техника безопасности | | | |
| 2 | Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м. | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |
| 3 | Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, работа на тренажерах, техника безопасности. | 2 | Комплексное занятие | ОК 4, ОК 8 |
| 4 | Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 2 | Работа в малых группах | ОК 4, ОК 8 |
| 5 | ОРУ. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Проведение комплекса производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон. | 2 | Работа в группах<br>Метод показа | ОК 4, ОК 8 |
| 6 | ОРУ Методика составления комплекса упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплекс упражнений вводной гимнастики. Подтягивание(ю), поднимание туловища (д). Наклон. | 2 | Работа в группах<br>Метод показа | ОК 4, ОК 8 |
| 7 | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника безопасности | 2 | Творческое задание | ОК 4, ОК 8 |
| 8 | Совершенствование техника прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100. | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |
| 9 | Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |
| 10 | Тест по ППФП (прыжки в длину с места, бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (д). | | | |
| 11 | Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе. | 2 | Подвижные игры в парах | ОК 4, ОК 8 |
| 12 | Круговая тренировка по ОФП | 2 | Принцип систематичности и последовательности | ОК 4, ОК 8 |
| 13 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | 2 | Метод показа<br>Работа в группах | ОК 4, ОК 8 |
| 14 | Совершенствование техники и тактике игры в нападении в баскетболе, стойки, перемещения, остановки, ловля, ведение мяча, два шага и бросок по корзине. | 2 | Работа в группах<br>Подвижные игры | ОК 4, ОК 8 |
| 15 | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Техника безопасности. | 2 | Метод показа | ОК 4, ОК 8 |
| 16 | Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). | 2 | Тестирование | ОК 4, ОК 8 |
| 17 | Совершенствование техника прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100. | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |
| 18 | Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м. | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |
| 19 | Совершенствование техники ОДХ , преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение 3-5 км. | 2 | Мониторинг развития физических качеств | ОК 4, ОК 8 |
| 20 | Теоретические сведения о лыжах. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км | 2 | Метод показа<br>Принцип систематичности и последовательности | ОК 4, ОК 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21 | Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот, совершенствование техники БХ и ООХ. Прохождение 3-5 км. | 2 | Тестирование | ОК 4, ОК 8 |

**3.3. Информационное обеспечение обучения**
**Перечень рекомендуем учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е издание) учебник. ИЦ Академия. 2017.

**Дополнительные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС. Просвещение. 2016.
2. Гайваронский И. В. Анатомия и физиология человека. – М: Гэотар-Медия. 2014.

**Интернет ресурсы:**

1.http:// window.edu.ru/window/library?p_ rid =19428;
2. https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Коды компетенций** | **Формы и методы контроля и оценка результатов обучения.** |
|---|---|---|
| **освоенные умения:** | | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | ОК 4<br>ОК 8 | Оценка практического занятия.<br><br>Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности.<br><br>Текущая оценка физической подготовленности.<br><br>Тестирование.<br><br>Метод открытого наблюдения |
| **усвоенные знания:** | | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ОК 4<br>ОК 8 | Текущая оценка степени освоения теоретических знаний:<br>устный опрос. |
| - основы здорового образа жизни | | Устный опрос.<br>Оценка индивидуальных заданий.<br><br>Оценка практического занятия.<br><br>Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности.<br><br>Текущая оценка |

| | | |
|---|---|---|
| | | физической подготовленности;<br><br>Тестирование.<br><br>Метод открытого наблюдения |