

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБПОУ ББМК

О.М. Бондаренко

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Физическая культура*

Барнаул, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация

Рассмотрено на заседании ЦК  
ГиСЭД

протокол № 10 от 01.06.2022

Одобрено на заседании  
методического совета КГБПОУ  
БМК

протокол № 5 от 22.06.2022

Председатель ЦК:  
Казаринова Н.А.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:  
Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	19

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Физическая культура*

**1.1 Область применения рабочей программы** Рабочая программа дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация 33.00.00 Фармация

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** ОГСЭ.04. Физическая культура. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

**1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li><li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li><li>- выполнять различные стили плавания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техника базовых элементов волейбола;</li><li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li><li>- техника плавания</li></ul>

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
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
ОК 12.	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью

ПК1.11	Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 19	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 66 часов, в т.ч. практических занятий 64 часа;

консультаций 2 часа;

самостоятельной работы 80 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

#### 2.1 Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	146
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
практические занятия	64
консультации	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### Практика

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельной работы	
1	1	Тема 1.1. Бег на средние дистанции.	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	4	Текущий контроль
	3	Тема 1.3. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	6	Текущий контроль
	4	Тема 1.4. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
2	1	Тема 2.1. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 2.2. Техника подъемов, спуски с гор.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 2.3. Совершенствование передач.	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 2.5. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 2.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
3	1	Тема 3.1. Развитие выносливости. Кросс	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 3.2. Круговая тренировка.	2	2	Текущий контроль

	3	Тема 3.3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	4	Текущий контроль
	4	Тема 3.4. Упражнение в паре с партнером.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 3.5. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	4	Текущий контроль
	6	Тема 3.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
4	1	Тема 4.1. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 4.2. Игра в футбол.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 4.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 4.4. Техника владения мячом.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 4.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	4	Текущий контроль
	6	Тема 4.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
5	1	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 5.2. Бег на длинные дистанции.	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 5.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	4	Текущий контроль
	4	Тема 5.4. Упражнение в паре с партнером.	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 5.5. Выполнение контрольных нормативов.	2	4	Текущий контроль
	6	Тема 5.6. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
6	1	Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 6.2. Совершенствование техники постановки блока.	2	4	Текущий контроль
	3	Тема 6.3. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных	2	4	Текущий контроль



		нормативов.			
	4	Тема 6.4. Консультация	2		
	5	Тема 6.5. Дифференцированный зачёт.	2		Итоговый контроль
Всего			66	80	

### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК и ЛР, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	Практическое занятие	2	
	Бег на средние дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на средние дистанции	4	
Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
Тема 1.3. Техника	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	6	
Тема 1.4. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.1. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники попеременных и одновременных		

	ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	2	
Тема 2.2. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Техника подъемов, спуски с гор.		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника подъемов, спуски с гор.	2	
Тема 2.3. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование передач.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование передач.	2	

Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи	2	
Тема 2.6. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Поддачи мяча по зонам (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 3.1. Развитие	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

выносливости. Кросс	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Дыхательные упражнения.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Развитие выносливости. Кросс.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости. Кросс.	2	
Тема 3.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	Практическое занятие	2	
	Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся Круговая тренировка.	2	
Тема 3.3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие	2	
	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

Упражнение в паре с партнером.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Упражнение в паре с партнером.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.5. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Практическое занятие	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения на гимнастических ковриках.	4	
Тема 3.6. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).		
	Практическое занятие	2	
	Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
Тема 4.1. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		

	Практическое занятие	2	
	Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.		
	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	4	
Тема 4.2. Игра в футбол.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, бег. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Игра в футбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в футбол.	2	
Тема 4.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 4.4. Техника владения мячом (гандбол).	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	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. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Техника владения мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом (гандбол).	2	



Тема 4.5. Развитие физических качеств в учебной игре (гандбол).	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие физических качеств в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в учебной игре (гандбол).	4	
Тема 4.6. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места).		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	Практическое занятие	2	
	Бег на короткие дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции	2	
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12,
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	Практическое занятие	2	
	Оздоровительный бег.		

	Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции.	2	ЛР 9, ЛР 19
Тема 5.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Практическое занятие	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения на гимнастических ковриках.	4	
Тема 5.4. Упражнение в паре с партнером	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Практическое занятие	2	
	Упражнение в паре с партнером.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнение в паре с партнером	2	
Тема 5.5. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Бег 100 метров.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 5.6. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04,
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней		

техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	
Тема 6.2. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники постановки блока.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники постановки блока.	4	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 6.4. Консультация		2	
Тема 6.5. Дифференцированный зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, спортивные игры: волейбол, гандбол, лыжная подготовка.		
	Практическое занятие	2	
	Дифференцированный зачёт.		
Всего:		146	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **Основные источники:**

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 176 с.
3. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

#### **Интернет-ресурсы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020 гг.

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>