

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ МЕДИЦИНЫ И ГУМАНИТАРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНО ПО «СЕВКАВКМИГО»)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНО ПО «СЕВКАВКМИГО»

Л.В. Кочергина

«01» октября 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

33.02.01 Фармация

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

г. Ставрополь, 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 13.07.2021 г. № 449.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 33.02.01 Фармация.

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский колледж медицины и гуманитарного образования», город Ставрополь.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>22</b>
<b>6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>24</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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.

ПК 1.3. Оказывать информационно-консультативную помощь потребителям, медицинским работникам по выбору лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента.

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

ПК 2.1. Изготавливать лекарственные формы по рецептам и требованиям медицинских организаций.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Задачи освоения дисциплины:

- выработать у обучающихся мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований рабочей программы дисциплины и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения специальностью;

- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психическую устойчивость;

- прививать знания и обучать практическим умениям использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;

- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на качественном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;

- обучать различным двигательным умениям, сочетая с профессионально-прикладной подготовкой;

- обучить методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

- обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных

занятиях средствами физической культуры и ведения дневника самоконтроля;

– привить любовь к медицине и профессии, трудолюбию и чувству долга, стремлению к совершенствованию, формированию здорового образа жизни, формированию экологической культуры.

Планируемыми результатами освоения программы дисциплины является формирование следующих умений и знаний у обучающихся:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08. ОК 12. ПК 1.3. ПК 1.11. ПК 2.1. ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9 ЛР 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>– проводить работу по формированию здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> <li>– техника передвижения на лыжах различными ходами</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем рабочей программы учебной дисциплины (всего)</b>	<b>110</b>
в т. ч.:	
лекции	2
практические занятия	108
<b>Промежуточная аттестация:</b> 1, 2, 3 семестр – зачёт; 4 семестр – зачёт с оценкой	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 История развития легкой атлетики	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 2. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. 3. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. 4. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. 5. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся. 6. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Контрольные тесты по общей физической подготовке 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.). 3. Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз). 4. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). 5. 6-минутный бег (мин.). 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту). 7. Сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.).	2	

	<p>8. Прыжок в длину с места (см).</p> <p>9. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.</p> <p>10. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>11. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.</p>		
<b>Тема 1.3.</b> Прыжки в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<p>1. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики.</p> <p>2. Главная задача прыжка, фазы прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках.</p> <p>3. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<p><b>Практическое занятие № 2. Обучение прыжку в длину с места</b></p> <p>1. Прыжковые упражнения.</p> <p>2. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Оценка выполнения движений.</p> <p>4. Контрольный тест.</p>	2	
<b>Тема 1.4.</b> Специальные прыжковые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Подводящие специальные прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<p><b>Практическое занятие № 3. Специальные прыжковые упражнения</b></p> <p>1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.</p> <p>2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.</p> <p>3. Оценка выполнения движений.</p> <p>4. Контрольный тест.</p>	2	
<b>Тема 1.5.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<p>1. 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, 60 м).</p> <p>2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	



	<b>Практическое занятие № 4. Бег на короткие дистанции</b> 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 100 метров х 4. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
<b>Тема 1.6.</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1. 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). 2. Обучение технике прохождения поворота. 3. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20-10 м). 4. Бег при входе в поворот.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции</b> 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 600 м, 800 м. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
<b>Тема 1.7.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта; под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования</b> 1. Установка колодок на старте. 2. Выполнение команды «На старт!». 3. Выполнение команды «Внимание!». 4. Выполнение команды «Марш!». 5. Выполнение повторного бега на отрезках 100-150 м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз. Освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400.	2	
<b>Тема 1.8.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. 2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. 3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.		

	4. Критерии оценки техники бега. 5. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. 6. Методика совершенствования техники кроссового бега.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 7. Бег на длинные дистанции</b> 1. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. 2. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. 3. Общеразвивающие упражнения.	2	
<b>Тема 1.9.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 8. Развитие скоростно-силовых качеств</b> 1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. 2. Оценка выполнения движений. 3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений. 4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. 5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.	2	
<b>Тема 1.10.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Закрепление техники бега по прямой. 2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок. 3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования. 4. Анализ техники бега.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов</b> 1. Бег 100 метров. 2. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.).	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Гимнастические упражнения в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4.
	Группы гимнастических упражнений в парах: общеоздоровительные, спортивной направленности для повышения выносливости, прикладные (лечебные).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие № 10. Гимнастические упражнения в парах</b> 1. Выполнение упражнений в парах без применения спортивного инвентаря. 2. Упражнения в парах с различным спортивным инвентарем (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке).	2	ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 2.2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). 2. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 11. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</b> 1. Упражнения на гимнастических ковриках. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	2	
<b>Тема 2.3.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 12. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3.
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Инструкция по охране труда. 2. Разучивание техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. 3. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 13. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов</b> 1. Формирование техники одновременного одношажного и двушажного ходов. 2. Овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 14. Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов</b> 1. Формирование техники попеременного одношажного и двушажного ходов. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	

<b>Тема 3.3.</b> Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 15. Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные</b> 1. Формирование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Разучивание техники конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение коньковому ходу.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 16. Разучивание техники конькового хода</b> 1. Имитация работы рук и ног на месте. 2. Освоение конькового хода без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. 3. Освоение одновременного двухшажного конькового хода (в небольшой подъем). 4. Освоение одновременного одношажного конькового хода. 5. Освоение попеременного конькового хода.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 17. Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий</b> 1. Освоение техники подъёма ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». 2. Освоение техники преодоления препятствий. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Разучивание техники поворотов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники поворотов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 18. Разучивание техники поворотов</b> 1. Освоение техники поворотов: «плугом», «переступание», «упором». 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.7.</b> Совершенствование лыжной техники	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 19. Совершенствование лыжной техники</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.

<b>Тема 3.8.</b> Выполнение контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных нормативов</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Спортивный инвентарь, оборудование. 2. Размер и разметка площадки. 3. Правила игры. 4. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. 5. Оценка технического уровня игроков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 21. Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах</b> 1. 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, упражнениях в эстафетах). 2. Отработка техники выполнения приема мяча сверху. 3. Отработка технических приемов: прием - передача мяча через сетку, прием - передача мяча снизу на месте и в движении. Варианты. 4. Игра в парах.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. 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).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 22. подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи</b> Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Обучение технике нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение технике нападающего удара.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 23. Обучение технике нападающего удара</b> 1. 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.	2	

	2. Учебно-тренировочная игра.		
<b>Тема 4.4.</b> Обучение технике постановки блока	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение постановки блока.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 24. Обучение технике постановки блока</b> 1. 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). 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 25. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов: 1. прием - передача мяча в парах через сетку сверху-снизу двумя руками (учитывается количество раз + техника выполнения); 2. стоя в кругу 2 м. выполнить прием-передачи мяча сверху двумя руками над собой, высота полета мяча не менее 1 м (учитывается количество раз + техника выполнения). 3. с расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3.
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Виды эстафет. 2. Техника передачи эстафетной палочки.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 26. Эстафетный бег</b> 1. Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Бег, передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. 3. Передача эстафетной палочки в линейной, встречной эстафете.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Виды челночного бега.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 27. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега</b> 1. Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью.	2	

	3. Челночный бег.		
<b>Тема 5.3.</b> Челночный бег 3х10 метров на время (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 28. Челночный бег 3х10 метров на время (контрольный норматив)</b> Сдача контрольного норматива.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 5.4.</b> Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 29. Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)</b> Сдача контрольного норматива.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 5.5.</b> Кроссовый бег в среднем темпе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 30. Кроссовый бег в среднем темпе</b> 1. Кроссовый бег в среднем темпе 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 2. Упражнения на восстановление дыхания.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 5.6.</b> Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на длинные дистанции.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 31. Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)</b> 1. Сдача контрольного норматива. 2. Упражнения на восстановление дыхания.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 5.7.</b> Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.
	Легкоатлетические метания.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 32. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча</b> 1. Техника выполнения метания теннисного мяча. 2. Разбег, скачок, финальное усилие. 3. Метание с места и с разбега.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 5.8.</b> Метание малого мяча в цель (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений с последующей сдачей норматива.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3.
	<b>Практическое занятие № 33. Метание малого мяча в цель (контрольный норматив)</b> Выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 метров юноши.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.

<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 34. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением</b> 1. Выполнение упражнений: толчок стены руками, статическое отжимание, планка на руках, планка на предплечьях, боковая планка на предплечьях, лодочка, обратная планка. 2. Выполнение динамических упражнений. 3. Выполнение упражнений с отягощением (гантели).	2	
<b>Тема 6.2.</b> Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 35. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц</b> 1. Выполнение классических приседаний, сумо-приседаний, плие-приседание на цыпочках. 2. Выполнение выпадов вперед, боковых выпадов. 3. Выполнение упражнений «стульчик», «пистолетик», «мостик», «ласточка».	2	
<b>Тема 6.3.</b> Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов упражнений с последующей сдачей норматива.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 36. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив)</b> 1. Выполнение упражнения – одиночные прыжки со скакалкой. 2. Выполнение упражнения – прыжки с чередованием ног со скакалкой. 3. Выполнение упражнения – двойные прыжки со скакалкой. 4. Выполнение упражнения – прыжки в стороны со скакалкой. 5. Выполнение упражнения – прыжки вперед-назад со скакалкой. 6. Сдача норматива.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 37. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки</b> 1. Выполнение приседания с выпрыгиванием. 2. Проведение круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 38. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.



			ПК 5.2., ПК 5.3..
	Сдача контрольных нормативов.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 46. Выполнение контрольных нормативов</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Спортивный инвентарь, оборудование. 2. Размер и разметка площадки. 3. Правила игры. 4. Спортивный инвентарь, оборудование. 5. Размер и разметка площадки. 6. Правила игры. 7. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. 8. Оценка технического уровня игроков.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 47. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча</b> 1. Тактика нападения. 2. Варианты нападения. 3. Быстрый прорыв. 4. Тактика атаки на кольцо.	2	
	5. Взаимодействие игроков. 6. Техника ведения мяча.		
<b>Тема 7.2.</b> Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Формирование техники владения мячом.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 48. Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно (контрольный норматив)</b> 1. Владение мячом. 2. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
<b>Тема 7.3.</b> Ведение мяча на	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Совершенствование техники владения мячом.		

время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив)	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<b>Практическое занятие № 49. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив)</b> 1. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (в качестве препятствий используются стулья, обручи). 2. Тренировка ведения мяча на время. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
<b>Тема 7.4.</b> Броски с места и в движении. Штрафной бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Совершенствование броска.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 50. Броски с места и в движении. Штрафной бросок</b> 1. Выполнение броска с места и в движении. 2. Выполнение броска с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. 3. Выполнение штрафного броска.	2	
<b>Тема 7.5.</b> Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Совершенствование техники владения мячом и броска в движении.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 51. Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив)</b> 1. Броски в движении. 2. Двойной шаг – бросок с левой, правой стороны. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
<b>Тема 7.6.</b> Выбор тактики игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
	Овладение тактикой игры.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	ПК 5.2., ПК 5.3. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<b>Практическое занятие № 52. Выбор тактики игры</b> 1. Отработка взаимодействия игроков. 2. Обманные движения. 3. Игра под кольцом. 4. Съём мяча. 5. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. 6. Заслоны игрока.	2	
<b>Тема 7.7.</b> Зачетная двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3.
	Совершенствование игровой техники.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	

Судейство игры	<b>Практическое занятие № 53. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры</b> 1. Правила судейства игры. 2. Учебная игра с последующей зачетной игрой.	2	ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 7.8.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 54. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта с оценкой путем сдачи нормативов.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ПК 5.2., ПК 5.3.
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>110</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Спортивный зал**

Специальное оборудование:

стенка гимнастическая – 1 шт.;

перекладина универсальная для стенки

гимнастической – 1 шт.;

гимнастические скамейки – 3 шт.;

гимнастические снаряды: (перекладина,

брусья – 1 шт.;

бревно – 1 шт.;

маты гимнастические – 10 шт.;

канат для перетягивания;

беговая дорожка;

спортивный инвентарь:

скакалки – 10 шт.,

палки гимнастические – 10 шт.,

мячи набивные – 2 шт.,

мячи для метания – 4 шт.,

гантели (разные) – 20 шт.,

гири 16, 24, 32 кг – по 2 шт.;

секундомеры – 4 шт.;

весы напольные – 2 шт.,

ростомер – 1 шт.,

динамометры – 3 шт.,

мячи волейбольные – 5 шт.,

мячи футбольные – 5 шт.,

мячи баскетбольные – 5 шт.;

**Технические средства:**

компьютер с лицензионным программным

обеспечением – 1 шт.;

многофункциональный принтер – 1 шт.;

музыкальный центр – 1 шт.

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

Для реализации программы библиотечный фонд Колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе, рекомендованные ФУМО СПО для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>

2. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / И. А. Котешева. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ВЛАДОС, 2022. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html>

3. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушков. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 656 с. <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
2. Спортивная медицина : национальное руководство с приложением на компакт-диске / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 1184 с. <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>
3. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. - 115 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. - Брянск : Брянский ГАУ, 2021. - 91 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133024> (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины **СПЦ.04 Физическая культура** осуществляется преподавателем в соответствии с «Порядком текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования» на лекциях и практических занятиях, а также при выполнении нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– определяет зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия с физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>– понимает технику двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– понимает технику базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос.</li> </ul> <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных</li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</li> </ul> <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>

	возможностей своего организма	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</li> </ul> <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;</li> <li>– демонстрирует умение организовывать и мотивировать коллектив для совместной деятельности;</li> <li>– владеет языковыми средствами - умеет ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использует адекватные языковые средства</li> </ul>	<p>Наблюдение и экспертная оценка при выполнении групповых заданий на практических занятиях</p>
<p><b>ОК 08.</b> 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"> <li>– принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>– демонстрирует потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<p>Наблюдение и экспертная оценка при освоении дисциплины, профилактика гиподинамии, отказ от вредных привычек</p>

	демонстрирует искренний отказ в отношении курения и других вредных привычек	
<b>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 19</b>	В соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы	Экспертное наблюдение и оценка при освоении дисциплины, участие в общественных спортивных и оздоровительных мероприятиях
		<b>Итоговый контроль</b> проводится в рамках промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой на последнем занятии в 4 семестре и включает в себя контроль усвоения практических умений и выполнение нормативов.



## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптированной образовательной программы – ППССЗ по специальности 33.02.01 Фармация в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на получение профессионального образования, создания необходимых для получения СПО условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ результатов формирования практического опыта.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины СГЦ.04 Физическая культура с учетом состояния их здоровья.

### **5.1. Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья**

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

–кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой;

–для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах;

–для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### **5.2. Информационное и методическое обеспечение обучающихся**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ:

1) для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

2) для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

4) для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

### **5.3. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Указанные в п.4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания у обучающегося с ОВЗ, и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Дата внесения дополнений/ изменений	Страница, пункт	Содержание (новая редакция)	Должность, подпись лица, внёсшего запись