

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ МНОГОПРОФИЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

Утверждаю:

Директор ЧПОУ СевКавКМО

_____ **В.А. Серебрякова**

«_____» _____ **2024 г.**

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

по программе подготовки специалистов среднего звена

по специальности

33.02.01 Фармация

Ставрополь, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)
33.02.01 Фармация (на базе среднего общего образования)

Организация-разработчик: ЧПОУ «Северо - Кавказский колледж
многопрофильного образования»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	132
в т.ч. в форме практической подготовки	124
в том числе:	
Практические занятия	124
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	8

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Бег 100 м. х 4	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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).		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 7. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.		34	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №10. Совершенствование передач.	2	

Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Обучение технике постановки блока.	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Блокирование.	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 2.9.	Содержание учебного материала	2	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
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 2.10 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение основным приемам игры: стойка игрока, перемещение, основная стойка; передвижения в защитной стойке приставными шагами; остановка шагом; - ловля мяча двумя руками; - передача мяча двумя руками от груди; - ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом; - бросок мяча по кольцу двумя руками от груди; - ведение - 2 шага – бросок по кольцу.		
	В том числе практических занятий	16	
	Практические занятия №№ 18-25. Выполнение основных приемов: - основная стойка; - передвижения в защитной стойке приставными шагами; - остановка шагом; - ловля мяча двумя руками; - передача мяча двумя руками от груди; - ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом; - бросок мяча по кольцу двумя руками от груди; - ведение - 2 шага – бросок по кольцу. - Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов.	16	

Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №26. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 28. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Тема 3.4. Упражнения со скакалкой.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения со скакалкой.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 29. Упражнения со скакалкой.		
Тема 3.5. Комплекс упражнений на развитие общей	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс упражнений на развитие общей выносливости		
	В том числе практических занятий	2	

выносливости	Практическое занятие № 30. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости	2	
Тема 3.6. Комплекс упражнений на развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
	В том числе практических занятий	2	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
Раздел 4. Кроссовая подготовка		16	
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Техника бега со старта группой	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Освоение техники бега со старта группой		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 31. Инструкция по охране труда. Освоение техники бега со старта группой	2	
Тема 4.2. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 32. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	2	
Тема 4.3. Приобретение опыта участия в эстафете	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Приобретение опыта участия в эстафете		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 33-34. Приобретение опыта участия в эстафете	4	
Тема 4.4. Преодоление полосы препятствий (юноши) и	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)		

вертикальных препятствий (девушки)	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 35-36. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки).	4	
Тема 4.5. Освоение техники бега в гору и с горы	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Освоение техники бега в гору и с горы		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Освоение техники бега в гору и с горы	2	
Тема 4.6. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Дистанции 2 км у девушек, дистанции 3 км у юношей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 5.Плавание.		16	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 39. Техника безопасности на воде. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».	4	
Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 40 Обучение технике движения ног.	2	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Обучение движения рук.	технике	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		ОК 04, ОК 08, ОК 12
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 41 Обучение технике движения рук.	2	
Тема 5.4. Обучение плавания «кролем».	технике	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 42. Обучение технике плавания «кролем».	2	
Тема 5.5. Обучение плавания «брассом».	технике	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		Обучение техники движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 43. Обучение технике плавания «брассом».	2	
Тема 5.6. Обучение старту пловца.		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 44. Обучение старту пловца.	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие № 45. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 6.Общая физическая подготовка			14	
Тема 6.1.		Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Кроссовая подготовка	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 46-47. Выполнение комплекса ОРУ. Кроссовая подготовка	4	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 48. Круговая тренировка.	2	
Тема 6.3. Подвижные и спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 49. Игра в футбол	2	
Тема 6.4. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Игра в футбол	2	
Тема 6.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 51. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.6. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 52. Развитие выносливости. Кросс.	2	
Тема 6.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Выполнение контрольных нормативов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 53. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		16	
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 54-55. Техника владения мячом.	4	
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 56-57. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	4	
Тема 7.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Техника владения мячом в движении.	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 58. Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 59. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 60. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 61. Применение изученных приемов в учебной игре	2	
Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 62. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация		8	
Всего:		132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, в т.ч. душевые, раздевалки

Основное оборудование:

Игровой зал

кольца баскетбольные – 2 шт.; ворота футбольные – 2 шт.; шведская стенка – 1 шт.; турник навесной – 1 шт.; скамейка гимнастическая – 4 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; мяч минифутбольный – 15 шт.; гимнастическая палочка – 10 шт.; мяч волейбольный – 6 шт.; мяч баскетбольный – 8 шт.; обруч гимнастический – 12 шт.; набивные мячи (1 кг – 5 шт., 2 кг – 5 шт., 3 кг – 5 шт.). Тренажерный зал

Беговые дорожки – 3 шт.,

Велотренажеры – 3 шт

Многофункциональные тренажеры – 2 шт

Эспандеры – 5 шт.

Коврики – 10 шт.

Комплекты гантелей – от 1 до 5 кг. – 5 шт.

Коврики – 10 шт.

Фитболы – 5 шт.

стойки – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (площадки баскетбольная, волейбольная, футбольная, беговые дорожки, яма для прыжков в длину)

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.

3.2.1. Основные электронные издания

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. 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>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. 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>

5. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия[Электронный ресурс].URL: <https://libsport.ru/>

2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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