

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор колледжа

Ф.А. Нехай

«    »    2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**33.02.01 ФАРМАЦИЯ  
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ  
на базе среднего общего образования**

2024 г.

Рассмотрена  
на заседании ПК Физическая культура

Протокол № 12  
от « 19 » 06 2024 г.

Председатель  
Т.А. Гришко/

Рабочая программа  
учебной дисциплины  
СГ.04. Физическая культура  
разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности СПО  
33.02.01 Фармация, утвержденного  
Приказом Минпросвещения России  
от 13 июля 2021 г. №449,  
регистрационный номер 69452 от  
18.08.2021 года, учебного плана  
ККБМК, с учетом примерной  
программы (приказ ФГБОУ ДПО  
ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.),  
рабочей программы воспитания  
ККБМК 2024 года по специальности  
33.02.01 Фармация, очная форма  
обучения

Заместитель директора  
по учебной работе  
И.В. Ротаренко  
« 19 » 06 2024г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый  
медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Разработчики:

Т.А. Гришко, преподаватель физической культуры, высшая квалификационная  
категория.

А.П. Шабельный, преподаватель физической культуры, первая  
квалификационная категория.

Ю.В. Сумарокова, преподаватель физической культуры, первая  
квалификационная категория.

Рецензенты:

1. К.В. Малашенко, заведующий кафедрой ФВиС КубГТУ, КПН, доцент.

2. Н.Н. Панжинская, начальник отдела по методической работе, преподаватель  
высшей квалификационной категории.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449, регистрационный номер 69452 от 18.08.2021 года, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем, в том числе 134 часа в форме практических занятий и 2 часа – теоретических занятий.

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Заведующий кафедрой  
ФВиС КубГТУ КПН, доцент

Малашенко Константин Васильевич



*Малашенко К.В.*

подпись

руководитель отдела

кадров

подпись

Е.И. Руссу

20

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

« ОУД. 09 Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «ОУД 09. Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г., приказа Минпросвещения РФ от 12.08.2022 №732, ФГОС СПО, учебными планами ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), рабочими программами воспитания ККБМК 2024 года по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 72 часа аудиторного времени, в том числе (12 часов теоретических занятий и 60 часов практических занятий включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет ( проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Данная программа состоит из 2-х разделов:

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальностей 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Начальник отдела  
по методической работе ККБМК,  
преподаватель высшей  
квалификационной категории

О.Н.Данилова

Н.Н. Панжинская



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449, регистрационный номер 69452 от 18.08.2021 года, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем, в том числе 134 часа в форме практических занятий и 2 часа – теоретических занятий.

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Заведующий кафедрой  
ФВиС КубГТУ КПН, доцент



Малашенко Константин Васильевич



*Малашенко К.В.*

Заведующий кафедрой

ФВиС КубГТУ КПН

доцент

*Руса* Е.И. Руссу

20

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

« ОУД. 09 Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «ОУД 09. Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г., приказа Минпросвещения РФ от 12.08.2022 №732, ФГОС СПО, учебными планами ККБМК, с учетом примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), рабочими программами воспитания ККБМК 2024 года по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 72 часа аудиторного времени, в том числе (12 часов теоретических занятий и 60 часов практических занятий включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет ( проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Данная программа состоит из 2-х разделов:

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальностей 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

Начальник отдела  
по методической работе ККБМК,  
преподаватель высшей  
квалификационной категории

О.Н.Данилова

Н.Н. Панжинская

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 33.02.01 Фармация, утвержденного

Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449, регистрационный номер 69452 от 18.08.2021 года, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.), рабочей программы воспитания ККБМК 2024 года по специальности 33.02.01 Фармация, очная форма обучения.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ПК. 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем, в том числе 134 часа в форме практических занятий и 2 часа – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций. Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

При изучении дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

умения:

- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе;

- различные виды подач в нападении и защите в баскетболе;
- различные виды подач в нападении и защите в бадминтоне;
- выполнять различные гимнастические упражнения;

знания:

- основы здорового образа жизни;
- техника двигательных действий в легкой атлетике;
- техника базовых элементов волейбола;
- техника базовых элементов баскетбола;
- техника базовых элементов бадминтона;
- техника гимнастики.

В структурном отношении тематический план и содержание учебной дисциплины состоит из 6 разделов:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности.



Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.

Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.

Раздел 5. Гимнастика.

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет в объеме 2 часов за счет часов практической подготовки.

# 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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ПК. 1.11, 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	<ul style="list-style-type: none"><li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе;</li><li>– различные виды подач в нападении и защите в баскетболе;</li><li>– различные виды подач в нападении и защите в бадминтоне;</li><li>– выполнять различные гимнастические упражнения.</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 базовых элементов баскетбола;</li><li>– техника базовых элементов бадминтона;</li><li>– техника гимнастики.</li></ul>

## 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	136
в т.ч. в форме практической подготовки	134
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	132
самостоятельная работа	—
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

## 2.2. 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
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2</b>	

Тема 1.1. Основы физической культуры.	<p><b>Теоретическое занятие № 1. Основы физической культуры.</b></p> <p>Содержание занятия:</p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>	2	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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).</p>	4	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12



	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия №1-2.</b> Бег на короткие дистанции.	4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия №3-4.</b> Бег 100 м.	4	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	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	
	<b>Практические занятия №5-6.</b> Бег на средние дистанции.	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ПК 1.11

Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	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).		ОК 04 ОК 08 ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	<b>Практическое занятие №7.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 2.5.  Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	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	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Прыжки в длину с места.	2	
Тема 2.6.  Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	<b>2</b>	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	

	<b>Практическое занятие №9.</b> Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 2.7.  Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	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	4	
	<b>Практические занятия № 10-11.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.  Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	4	
Тема 2.8.  Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11  ОК 04  ОК 0,  ОК 12
	Бег 100 метров.  Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия № 12-13.</b> Выполнение контрольных нормативов.	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>36</b>	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11

Техника 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
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия № 14-15.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	
Тема 3.2.  Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	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	4	
	<b>Практические занятия №16-17.</b> Совершенствование передач.	4	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11

по зонам. Прием мяча после подачи.	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.		ОК 04 ОК 08 ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия № 18-19.</b> Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	4	
Тема 3.4.  Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	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	4	
	<b>Практические занятия № 20-21.</b> Обучение технике нападающего удара.	4	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11



Совершенствование техники нападающего удара.	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.		ОК 04 ОК 08 ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия № 22-23.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	4	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
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.		
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия № 24-25.</b> Обучение технике постановки блока.	4	

Тема 3.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практические занятия № 26-27. Блокирование.</b>	4	
Тема 3.8. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	4	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	4	
	<b>Практические занятия № 28-29. Совершенствование техники постановки блока.</b>	4	
Тема 3.9.	Содержание учебного материала	4	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	4	
	<b>Практические занятия № 30-31.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>42</b>	
Тема 4.1.  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ПК 1.11  ОК 04 ОК 08 ОК 12
	В том числе практических занятий	8	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Баскетбол. Выполнение стойки игрока, перемещений, остановки, поворотов.	2	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	

	<b>Практическое занятие № 35.</b> Выполнение упражнений по ОФП.	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11
	В том числе практических занятий	6	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Освоения тактики передач мяча.	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых, координационных способностей.	2	ОК 12
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ПК 1.11
	В том числе практических занятий	8	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Освоение тактики ведения мяча, бросков в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	ОК 12
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
	В том числе практических занятий	6	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Отработка техники штрафных бросков. ОФП.	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
	В том числе практических занятий	8	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Освоение тактики игры в защите и нападении.	2	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Игра по правилам.	2	
Тема 4.6. Практика судейства в	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11 ОК 04
	В том числе практических занятий	6	



баскетболе.	<b>Практическое занятие № 49.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	ОК 08 ОК 12
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
Упражнение в паре с партнером.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	2	
	<b>Практическое занятие №52.</b> Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11 ОК 04 ОК 08 ОК 12
Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	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	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 5.3.  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	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>24</b>	
Тема.6.1.  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ПК 1.11  ОК 04  ОК 08  ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Освоение игровой стойки, основных ударов в бадминтоне.	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса.	1	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	1	

Тема 6.2. Подачи.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	ПК 1.11
	В том числе практических занятий	6	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Отработка подач.	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 59.</b> Отработка подач.	2	ОК 12
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Отработка подач.	2	
Тема 6.3. Нападающий удар.	Содержание учебного материала:	<b>6</b>	ПК 1.11
	В том числе практических занятий	6	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	ОК 12
	<b>Практическое занятие № 63.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ПК 1.11
	В том числе практических занятий	8	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 64.</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2	ОК 08 ОК 12

	<b>Практическое занятие № 65.</b> Контроль техники подачи, ударов справа, слева.	2	
	<b>Практическое занятие № 66.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	
Промежуточная аттестация	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
Всего:		<b>136 (2+134)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

**Спортивный зал:** 9х18 с раздевалками, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки спортивные, канат спортивный, мячи (разные), гантели 0,5, 1,0, 1,5 кг, гири 16, 24, 32 кг, гранаты для метания 0,5, 0,7 кг, секундомеры, мыты страховочные, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, свисток, обручи гимнастические, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная и др.

**Открытый стадион широкого профиля:** с элементами полосы препятствий, турники, линейка складная для измерения прыжков в длину.

**Стрелковый тир (электронный).**

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15-е изд., стер. - М.: "Академия", 2015. - 176 с.

##### Дополнительные источники

##### ЭБС (электронная библиотека)

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень [Электронный ресурс]: учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. : ил.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с.



5. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.
7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 базовых элементов баскетбола;</li> <li>- техника базовых элементов бадминтона;</li> <li>- техника гимнастики.</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 в волейболе;</li> <li>– различные виды подач в нападении и защите в баскетболе;</li> <li>– различные виды подач в нападении и защите в бадминтоне;</li> <li>- выполнять различные гимнастические упражнения.</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>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 курс, 1 семестр

Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы физической культуры.	2
	Итого:	<b>2</b>

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Бег на короткие дистанции.	2
2.	Бег на короткие дистанции.	2
3.	Бег 100 м.	2
4.	Бег 100 м.	2
5.	Бег на средние дистанции.	2
6.	Бег на средние дистанции.	2
7.	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2
8.	Прыжки в длину с места.	2
9.	Бег на длинные дистанции.	2
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
11.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
12.	Выполнение контрольных нормативов.	2
13.	Выполнение контрольных нормативов.	2
	Итого:	<b>26</b>

## 1 курс, 2 семестр

## Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2
2.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2
3.	Совершенствование передач.	2
4.	Совершенствование передач.	2
5.	Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2
6.	Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2
7.	Обучение технике нападающего удара.	2
8.	Обучение технике нападающего удара.	2
9.	Совершенствование техники нападающего удара.	2
10.	Совершенствование техники нападающего удара.	2
11.	Обучение технике постановки блока.	2
12.	Обучение технике постановки блока.	2
13.	Блокирование.	2
14.	Блокирование.	2
15.	Совершенствование техники постановки блока.	2
16.	Совершенствование техники постановки блока.	2
17.	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2
18.	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2
19.	Баскетбол. Выполнение стойки игрока, перемещений, остановки, поворотов.	2
20.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
21.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
22.	Выполнение упражнений по ОФП.	2
	Итого:	<b>44</b>

2 курс, 3 семестр

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Освоения тактики передач мяча.	2
2.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых, координационных способностей.	2
3.	Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2
4.	Освоение тактики ведения мяча, бросков в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	2
5.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2
6.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2
7.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2
8.	Отработка техники штрафных бросков. ОФП.	2
9.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2
10.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2
11.	Освоение тактики игры в защите и нападении.	2
12.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
13.	Игра по правилам.	2
14.	Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2
15.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2
16.	Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2
17.	Упражнение в паре с партнером.	2
	Итого:	<b>34</b>

2 курс, 4 семестр

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2
2.	Упражнения на гимнастических ковриках.	2
3.	Освоение игровой стойки, основных ударов в бадминтоне.	2
4.	Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса.	2
5.	Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2
6.	Отработка подачи.	2
7.	Отработка подачи.	2
8.	Отработка подачи.	2
9.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
10.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
11.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2
12.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2
13.	Контроль техники подачи, ударов справа, слева.	2
14.	Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
15.	Дифференцированный зачет.	2
	Итого:	<b>30</b>