

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ХИМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФАРМАЦИИ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 33.02.01 Фармация

2025 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021 г. № 449 (с изменениями).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации»

Разработчик: Иващук О.В., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист первой квалификационной категории

Рецензенты:

1. Майоренко Т.Н., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист высшей квалификационной категории
2. Поляк Ж.И., преподаватель ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж», специалист высшей квалификационной категории.

Одобрена цикловой комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 10 от « 28 » мая 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

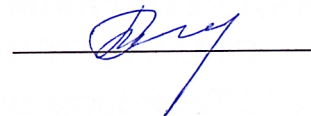
Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)



Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	4
1. Паспорт программы учебной дисциплины	6
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих Программу подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 33.02.01 Фармация.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения программ ППССЗ на базе основного общего образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура позволяет удовлетворить потребность общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья обучающихся; она формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Цель изучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021 г. № 449 (с изменениями).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки по специальности 33.02.01 Фармация.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **знать**:

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК)**, включающих в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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;

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 142 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 134 часа; самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	142
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134
<i>в том числе:</i>	
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	
практические занятия	134
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
<i>в том числе:</i>	
внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к практическим занятиям). Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет/дифференцированный зачет (4 семестр 6 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		26	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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.		
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений: подтягивание, отжимания, гибкость.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Беговые упражнения. Бег 100 м.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	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).		ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08

	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №3-4. Бег на средние дистанции.		
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	4	
	Практическое занятие №5-6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.		
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №7. Прыжки в длину с места.		
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №8-9. Бег на длинные дистанции.		
Тема 1.7. Развитие скоростносиловых качеств.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие №10-11. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		42	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	4	
	Практическое занятие №13-14. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	

	Практическое занятие №15-16. Совершенствование передач.		
Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	4	
	Практическое занятие №17-18. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	4	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	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	
	Практическое занятие №19-20. Обучение технике нападающего удара. Учебно-тренировочная игра	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	4	
	Практическое занятие №21-22. Совершенствование техники нападающего удара.		

Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	6	
	Практическое занятие №23-25. Обучение технике постановки блока.		
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно -тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №26-27. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	Практическое занятие №28-29. Совершенствование техники постановки блока. Учебно-тренировочная игра		

Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	8	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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). Игра в волейбол.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №30-32. Применение изученных приемов в учебной игре. Игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Выполнение технических приемов и элементов в волейболе		
Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №33-34. Упражнение в паре с партнером.	4	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	4	

	Практическое занятие №35-36. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Зачет		2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №37-38. Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища.		
Тема 3.4. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №39. Контрольные нормативы.		
Раздел 4. Общая физическая подготовка		24	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №40-41. Кроссовая подготовка		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11,

Круговая тренировка.	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №42-44. Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
Тема 4.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №45-47. Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
Тема 4.4. Развитие скоростносиловых качеств.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №48-49. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 4.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №50-51. Развитие выносливости. Кросс. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.	4	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол		30	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Техника владения мячом.	Входная диагностика. Освоение техники ведение мяча.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №52-53. Техника ведения мячом.		
Тема 5.2. Передвижение игрока. Техники бросков.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение техники передвижения в стойке баскетболиста. Освоение техники штрафного броска. Освоение техники броска со средней дистанции и 3-х очковой линии.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №54-56. Передвижение игрока. Техники бросков		
Тема 5.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение техники владения мячом в движении. Освоение техники передачи мяча.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №57-58. Техника владения мячом в движении. Передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища.		
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Техника и тактика нападения.	Овладение техникой и тактикой нападения.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №59-60. Техника и тактика нападения.		
Тема 5.5. Техника и тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Овладение техникой и тактикой защиты.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №61. Техника и тактика нападения.		
Тема 5.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №62-63. Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ПК 1.11, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники владения мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча с места, игра). Игра в баскетбол.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №64-65. Выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча с места, игра в баскетбол.		
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		142	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- сетка волейбольная;
- тренажеры;
- сетка футбольная;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- стол для настольного тенниса
- конусы, кубики для челночного бега, и. тд.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Основные источники:

1.1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. – Москва: Юрайт, 2017.

1.2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Москва: Юрайт, 2017.

2. Дополнительные источники

2.1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник [Текст] / А.А. Бишаева, Малков А.А. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2.2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 283 с.

2.3. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.

2.4. Тиссен П.П., Т.А. Ботагариев. Теория и методика обучения физической культуре: учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов [Текст] / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев. – Оренбург: Изд-во ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т», 2019. – 128 с.

2.5. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000.

2.6. Ципин Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.

3. Интернет-ресурсы:

3.1. Национальный проект «Здоровье». Официальный сайт Совета при Президенте России по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике. – Режим доступа: <http://rost.goldkolyma.ru/index.php?newsid=19>

3.2. Спортивная Россия. Открытая платформа. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport/>

3.3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

3.4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания:</i> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола;	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий - итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
<i>Умения:</i> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кросс).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек); руки на опоре высотой до 50 см; подтягивание на перекладине (юноши); поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени); тест Купера – 12-минутное передвижение.