

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
"Академия технологии и управления"  
(АНПОО «Академия технологии и управления»)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности 33.02.01 Фармация**

Новочебоксарск, 2020

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 501

Утверждена в составе ППСЗ по специальности 33.02.01 Фармация

Организация-разработчик АНПОО «Академия технологии и управления»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 501, зарегистрированного в Минюсте России 18 июня 2014 г. № 32766.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ.04 Физическая культура – учебная дисциплина общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

**знать:**

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся осваивает общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 360 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 180 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 180 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	360
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
практические занятия	180
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	180
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета 3,5,7; дифференцированного зачета 4,6,8</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Средства физической культуры</b>		<b>2</b>
3 семестр на базе основного общего образования 1 семестр на базе среднего общего образования		
Тема 1 Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Ознакомление обучающихся с основами валеологии. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	
Тема 2 Методы профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	
	<b>Самостоятельная работа:</b> составление дневника самоконтроля для организации здорового образа жизни, комплексов упражнений утренней, производственной гимнастики	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка		
Тема 2.1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
Тема 2.1.2. Оказание первой помощи при занятиях легкой атлетикой	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	Первая помощь при травмах	
Тема 2.1.3. Техника старта во время кросса	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	Освоение высокого и низкого старта.	
Тема 2.1.4. Техника финиша во время кросса	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	Освоение стартового разгона, финиширования.	
Тема 2.1.5. Совершенствование техники спринтерского бега с высокой стойки	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7
	Освоение высокого старта.	
Тема 2.1.6. Совершенствование техники спринтерского бега с низкой стойки	<b>Содержание учебного материала</b>	1/8
	Освоение низкого старта. Бег на 100 м	
Тема 2.1.7. Совершенствование техники стартового разгона эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1/9
	Освоение стартового разгона. Эстафетный бег на 4×100	
Тема 2.1.8. Совершенствование техники финиширования эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1/10
	Освоение финиширования. Эстафетный бег на 4×400	
Тема 2.1.9. Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	1/11

техники длительного бега	Бег по прямой с различной скоростью	
Тема 2.1.10. Совершенствование тактики длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1/12
	Равномерный бег на дистанцию 2000м	
Тема 2.2. Прыжки		
Тема 2.2.1 Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	1/13
	Освоение прыжка в длину с места.	
Тема 2.2.2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	1/14
	Освоение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	
Тема 2.2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту способом ножницы перекидной	<b>Содержание учебного материала</b>	1/15
	Освоение прыжков в высоту способом ножницы перекидной	
Тема 2.2.4 Совершенствование техники прыжка в высоту способами прогнувшись, перешагивание.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/16
	Освоение прыжков в высоту способами прогнувшись, перешагивание	
Тема 2.3. Метание		
Тема 2.3.1. Совершенствование техники метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	1/17
	Метание гранаты весом 500г (девушки), 700г (юноши)	
Тема 2.3.2. Совершенствование техники метания гранаты в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	1/18
	Метание гранаты весом 500г (девушки), 700г (юноши) в длину	
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнение утренних пробежек, совершенствование беговых, прыжковых упражнений	16
<b>Тема 3 Спортивные игры</b>		
Тема 3.1. Волейбол		
Тема 3.1.1. Техника безопасности при занятиях волейболом	<b>Содержание учебного материала</b>	1/19
	Техника безопасности игры	
Тема 3.1.2. Правила игры при занятиях волейболом	<b>Содержание учебного материала</b>	1/20
	Правила игры волейбол	
Тема 3.1.3. Обучение стойкам	<b>Содержание учебного материала</b>	1/21
	Исходное положение стойки	
Тема 3.1.4. Совершенствование техники перемещения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/22
	Исходное положение стойки, перемещения.	
Тема 3.1.5. Совершенствование техники передачи	<b>Содержание учебного материала</b>	1/23
	Исходное положение стойки, передача.	
Тема 3.1.6. Совершенствование техники подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	1/24
	Исходное положение стойки, подача.	

Тема 3.1.7. Совершенствование техники нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	1/25
	Исходное положение стойки, нападающий удар.	
Тема 3.1.8. Совершенствование техники приема мяча двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	1/26
	Освоение приема мяча.	
Тема 3.1.9. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	<b>Содержание учебного материала</b>	1/27
	Освоение приема мяча сверху двумя руками	
Тема 3.1.10. Совершенствование техники прием мяча двумя руками снизу	<b>Содержание учебного материала</b>	1/28
	Освоение приема мяча снизу двумя руками	
Тема 3.1.11. Совершенствование техники игры по упрощенным правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	1/29
	Игра по упрощенным правилам	
Тема 3.1.12. Совершенствование техники приема мяча одной рукой	<b>Содержание учебного материала</b>	1/30
	Освоение приема мяча одной рукой в падении с последующим скольжением на груди, животе.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	12
<b>Зачет</b>		2/32
<b>Итого 3(1) семестр:</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося - 64 часа, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа;</b> <b>самостоятельной работы обучающегося - 32 часа</b>		
<b>4 семестр на базе основного общего образования</b> <b>2 семестр на базе среднего общего образования</b>		
<b>Тема 3 Спортивные игры (продолжение)</b>		
Тема 3.1. Волейбол (продолжение)		
Тема 3.1.13. Совершенствование тактики нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Освоение тактики нападения	
Тема 3.1.14. Совершенствование техники защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Игра по упрощенным правилам волейбола	
Тема 3.1.15. Совершенствование техники приема мяча одной	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	Освоение техники приема мяча одной	



Тема 3.1.16. Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом на бедро.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	Освоение приема мяча одной рукой с последующим падением перекатом на бедро.	
Тема 3.1.17. Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом на спину.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	Освоение приема мяча одной рукой с последующим падением перекатом на спину.	
Тема 3.1.18. Прием мяча одной рукой в падении вперед	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	Освоение приема мяча одной рукой в падении вперед.	
Тема 3.1.19. Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7
	Освоение приема мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди.	
Тема 3.1.20. Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на животе	<b>Содержание учебного материала</b>	1/8
	Освоение приема одной рукой в падении вперед последующим скольжением на животе.	
Тема 3.1.21. Совершенствование техники передачи мяча в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	1/9
	Освоение техники передачи мяча в парах	
Тема 3.1.22. Совершенствование техники передачи мяча в парах, в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/10
	Освоение техники передачи мяча в парах, в движении.	
Тема 3.1.23. Умение вести двустороннюю игру	<b>Содержание учебного материала</b>	1/11
	Игра по упрощенным правилам волейбола	
Тема 3.1.24. Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	<b>Содержание учебного материала</b>	1/12
	Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.25. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/13
	Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.26. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/14
	Освоение техники верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.27. Совершенствование техники верхней прямой подачи по	<b>Содержание учебного материала</b>	1/15
	Освоение техники верхней прямой подачи по зонам. Учебно-тренировочная игра	

зонам		
Тема 3.1.28. Совершенствование тактики защиты	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение тактики защиты. Учебно-тренировочная игра	1/16
Тема 3.1.29. Совершенствование техники защиты	<b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам волейбола	1/17
Тема 3.1.30. Совершенствование тактики нападения и защиты	<b>Содержание учебного материала</b> Учебно-тренировочная игра <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	1/18  18
Тема 3.2 Футбол		
Тема 3.2.1. Техника безопасности при занятиях футболом	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности игры.	1/19
Тема 3.2.2. Правила игры при занятиях футболом	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1/20
Тема 3.2.3. Совершенствование техники ведения.	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение техники ведения.	1/21
Тема 3.2.4. Совершенствование техники передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение техники передачи мяча	1/22
Тема 3.2.5. Совершенствование техники приёма мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение техники приёма мяча	1/23
Тема 3.2.6. Совершенствование техники удара по воротам	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение техники удара по воротам	1/24
Тема 3.2.7. Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	1/25
Тема 3.2.8. Совершенствование технике остановки мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике остановки мяча. Учебно-тренировочная игра	1/26
Тема 3.2.9. Совершенствование технике отбора мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике отбора мяча. Учебно-тренировочная игра	1/27
Тема 3.2.10. Обучение тактики игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение тактики игры в защите. Учебная игра	1/28
Тема 3.2.11. Обучение тактики игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение тактики игры в нападении. Учебная игра	1/29
Тема 3.2.12. Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	1/30

техники двухсторонней игры в футбол	Освоение техники двухсторонней игры в футбол. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.13. Совершенствование техники остановки мяча ногой	<b>Содержание учебного материала</b>	1/31
	Освоение остановки мяча ногой. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.14. Совершенствование техники остановки мяча грудью	<b>Содержание учебного материала</b>	1/32
	Освоение остановки мяча грудью. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.15. Совершенствование техники отбора мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/33
	Освоение техники отбора мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.16. Совершенствование техники обманных движений	<b>Содержание учебного материала</b>	1/34
	Освоение техники обманных движений. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.17. Совершенствование техники игры вратаря	<b>Содержание учебного материала</b>	1/35
	Освоение техники игры вратаря. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.18. Совершенствование тактики нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/36
	Учебно-тренировочная игра мини-футбол	
Тема 3.2.19. Совершенствование тактики защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	1/37
	Учебно-тренировочная игра мини-футбол	
Тема 3.2.20. Совершенствование техники штрафных ударов	<b>Содержание учебного материала</b>	1/38
	Стандарты, штрафные удары. Учебная игра	
	<b>Самостоятельная работа:</b> посещение секций, совершенствование техники ударов, передач, изучение правил	22
<b>Дифференцированный зачет</b>		2/40
<b>Всего за 4 (2)</b>		
<b>максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:</b>		
<b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;</b>		
<b>самостоятельной работы обучающегося - 40 часов</b>		
<b>5 семестр на базе основного общего образования</b>		
<b>3 семестр на базе среднего общего образования</b>		
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>		
Тема 4.1. Ручной мяч		
Тема 4.1.1. Обучение тактики игры	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Освоение тактики игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника.	
Тема 4.1.2. Совершенствование передачи и ловли мяча в тройках	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Освоение передачи и ловли мяча в тройках	
Тема 4.1.3. Совершенствование передачи и ловли мяча с откосом от	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	Освоение передачи и ловли мяча с откосом от площадки. Учебно-тренировочная игра	

площадки		
Тема 4.1.4. Совершенствование техники броска мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	Освоение техники броска мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.1.5. Совершенствование техники перехвата мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	Освоение техники перехвата мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.1.6. Совершенствование техники выбивания и отбора мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	Освоение техники выбивания и отбора мяча. Учебная игра	
Тема 4.1.7. Совершенствование техники нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7
	Освоение техники нападения. Учебная игра	
Тема 4.1.8. Совершенствование техники контратаки	<b>Содержание учебного материала</b>	1/8
	Освоение техники контратаки. Учебная игра	
Тема 4.2. Баскетбол		
Тема 4.2.1. Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	<b>Содержание учебного материала</b>	1/9
	Техника безопасности игры.	
Тема 4.2.2. Правила игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1/10
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
Тема 4.2.3. Совершенствование техники ловли мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/11
	Освоение техники ловли мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.2.4. Совершенствование техники передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/12
	Освоение техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.2.5. Совершенствование техники ведения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/13
	Освоение техники ведения. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.2.6. Совершенствование техники броска мяча в корзину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	1/14
	Освоение техники броска мяча в корзину с места. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.7. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	1/15
	Освоение техники броска мяча в корзину в движении. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.8. Совершенствование техники броска мяча в корзину в прыжке	<b>Содержание учебного материала</b>	1/16
	Освоение техники броска мяча в корзину в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	

прыжке		
Тема 4.2.9. Совершенствование техники броска мяча в корзину в прыжке	<b>Содержание учебного материала</b>	1/17
	Освоение техники броска мяча в корзину в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.10. Совершенствование техники вырывания мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/18
	Освоение техники вырывания мяча. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.11. Совершенствование техники выбивания мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/19
	Освоение техники выбивания мяча. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.12. Совершенствование техники перехвата мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/20
	Освоение техники перехвата мяча. Учебно-тренировочная игра.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча. Изучение тактических действий	22
<b>Зачет</b>		2/22
<b>Всего за 5 (3) семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося - 44 часа, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 22 часа</b> <b>самостоятельной работы обучающегося - 22 часа</b>		
<b>6 семестр на базе основного общего образования</b> <b>4 семестр на базе среднего общего образования</b>		
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>		
Тема 5.1. Техника безопасности лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	
Тема 5.2. Первая помощь при травмах и обморожениях	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Первая помощь при травмах и обморожениях	
Тема 5.3. Правила лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	
Тема 5.4. Совершенствование техники лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	Освоение техники лыжных ходов	
Тема 5.5. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	
Тема 5.6. Совершенствование техники преодоления подъемов	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	Освоение техники преодоления подъемов	
Тема 5.7. Совершенствование техники	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7

перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
Тема 5.8. Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.	1/8
Тема 5.9. Совершенствование распределения сил во время лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b> Освоения распределения сил во время лыжных гонок	1/9
Тема 5.10. Совершенствование лидирования во время лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b> Освоения лидирования во время лыжных гонок	1/10
Тема 5.11. Совершенствование обгона во время лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение обгона во время лыжных гонок	1/11
Тема 5.12. Совершенствование финиширования во время лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение финиширования во время лыжных гонок	1/12
Тема 5.13. Совершенствование технике одновременного бесшажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике одновременного бесшажного хода	1/13
Тема 5.14. Совершенствование технике одношажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике одношажного хода	1/14
Тема 5.15. Совершенствование технике двухшажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике двухшажного хода	1/15
Тема 5.16. Совершенствование технике по переменного 2-х шажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике по переменного 2-х шажного хода	1/16
Тема 5.17. Совершенствование технике по переменного 4-х шажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике по переменного 4-х шажного хода	1/17
Тема 5.18. Совершенствование технике конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике конькового хода	1/18
Тема 5.19. Совершенствование технике преодоления подъемов	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике преодоления подъемов; ступающим, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1/19
Тема 5.20. Совершенствование технике преодоления спусков и торможения	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике преодоления спусков: основной, высокой, низкой стойкой а также технике торможения: упором одной и двумя лыжами	1/20
Тема 5.21. Совершенствование технике поворота	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение технике поворота: «Переступанием», «Углом».	1/21

Тема 5.22. Совершенствование прохождения длинных дистанций	<b>Содержание учебного материала</b>	1/22
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции по «Тропе здоровья» (до 30 км)	22
Тема 4.2. Баскетбол (продолжение)		
Тема 4.2.13. Совершенствование техники броска мяча со средней дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1/23
	Освоение техники броска мяча со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.14. Совершенствование техники броска мяча с дальней дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1/24
	Освоение техники броска мяча с дальней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.15. Совершенствование техники штрафных бросков	<b>Содержание учебного материала</b>	1/25
	Освоение техники штрафных бросков. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.16. Совершенствование техники применяемые против броска	<b>Содержание учебного материала</b>	1/26
	Освоение техники применяемые против броска. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.17. Совершенствование техники накрывания	<b>Содержание учебного материала</b>	1/27
	Освоение техники накрывания. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.18. Совершенствование техники броска в корзину в движении с отражением от щита	<b>Содержание учебного материала</b>	1/28
	Освоение техники броска в корзину в движении с отражением от щита. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.19. Совершенствование техники подбора мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1/29
	Освоение техники подбора мяча. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.20. Совершенствование тактики защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	1/30
	Освоение тактики защиты. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.21. Совершенствование тактики нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/31
	Освоение тактики нападения. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.22. Совершенствование техники владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	1/32
	Освоение техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.23. Совершенствование вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/33
	Освоение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Учебно-тренировочная игра.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча. Изучение тактических действий	12
<b>Дифференцированный зачет</b>		1/34

<b>Итого за 6 (4) семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося - 68 часов, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 34 часа;</b> <b>самостоятельной работы обучающегося - 34 часа</b>		
<b>7 семестр на базе основного общего образования</b> <b>5 семестр на базе среднего общего образования</b>		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		
Тема 6.1. Обучение общеразвивающим упражнениям	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	
Тема 6.2. Обучение общеразвивающим упражнениям в паре с партнером	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	
Тема 6.3. Обучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
Тема 6.3. Обучение упражнениям для коррекции нарушений осанки	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	Упражнения для коррекции нарушений осанки	
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование силовых упражнений на снарядах, совершенствование координации движений	4
<b>Раздел 7. Виды спорта по выбору (атлетическая и ритмическая гимнастика)</b>		
Тема 7.1 Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	
Тема 7.2 Обучение кругового метода тренировки с эспандерами	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, , гантелями, гирей, штангой	
Тема 7.3. Обучение кругового метода тренировки с амортизаторами из резины.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	
Тема 7.4. Обучение кругового метода тренировки с гантелями.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/8
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	
Тема 7.5. Обучение кругового метода тренировки с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>	1/9
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирями.	
Тема 7.6. Обучение кругового метода	<b>Содержание учебного материала</b>	1/10



тренировки с штангами.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангами.	
Тема 7.7. Обучение ритмической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b> Ритмическая гимнастика.	1/11
Тема 7.8. Обучение индивидуально подобранных композиции	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	1/12
Тема 7.9. Обучение подбору композиций с разным ритмом и темпом	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуально подобранные композиции с разным ритмом и темпом.	1/13
Тема 7.10. Обучение комплекса упражнений с профессиональной направленностью	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секций по видам, изучение комплексов по атлетической гимнастике и упражнений по ритмической гимнастике	1/14  10
<b>Раздел 8. Конькобежный спорт</b>		
Тема 8.1 Техника безопасности на занятии.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятии	1/15
Тема 8.2. Обучение специальных и подводящих упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные и подводящие упражнения.	1/16
Тема 8.3. Обучение технике бега по прямой.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой.	1/17
Тема 8.4. Обучение технике прохождения поворотов	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прохождения поворотов.	1/18
Тема 8.5. Обучение технике падения	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники падения	1/19
Тема 8.6. Обучение технике торможения	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники торможения	1/20
Тема 8.7. Обучение технике старта	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники старта	1/21
Тема 8.8. Обучение технике стартового разгона	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники стартового разгона.	1/22
Тема 8.9. Обучение переносу веса тела	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование переноса веса тела	1/23
Тема 8.10. Обучение простого катания на коньках	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование простого катания на коньках	1/24
Тема 8.11. Обучение бега на короткие	<b>Содержание учебного материала</b>	1/25

дистанции	Бег на простых коньках на дистанции: 100 м, 150 м, 300 м, (юноши) и 100 м, 150 м, (девушки)	
Тема 8.12. Обучение бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1/26
	Бег на простых коньках на дистанции: 500 м, 1000 м (юноши); 300 м, 500 м (девушки)	
	<b>Самостоятельная работа:</b> посещение катка, прохождение дистанции (до 10 км)	14
<b>Зачет</b>		2/28
<b>Всего за 7 (5) семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося 56 часов, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 28 часов;</b> <b>самостоятельной работы обучающегося 28 часов</b>		
<b>8 семестр на базе основного общего образования</b> <b>6 семестр на базе среднего общего образования</b>		
<b>Раздел 9. Туризм</b>		
Тема 9.1 Техника безопасности во время походов. Изучение техник и тактик преодолений маршрутов в группе	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Техника безопасности во время туристских походов.	
Тема 9.2. Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Совершенствование технике и тактике преодоления маршрута в группе (техника движение по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов)	
Тема 9.3. Обучение технике ориентирования	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	Совершенствование технике ориентирования на местности и определению точки стояния «Бивака» (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода)	
Тема 9.4. Обучение технике организации ночлега	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	Совершенствование технике организации ночлега	
Тема 9.5. Обучение технике приготовления горячего питания	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	Совершенствование приготовления горячего питания	
Тема 9.6. Веревки и узлы их назначение и применение.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	Узлы для связывания веревок. Разновидности веревок: основные, вспомогательные, при наведении различных переправ, при передвижении, преодоление препятствий, при организации подъёма и спуска по крутому склону. Требования к узлам.	
Тема 9.7. Туристический рюкзак. Укладка рюкзака.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7
	Назначение и типы рюкзаков. Используемые материалы. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения. Подгонка и укладка рюкзака. Область применения рюкзаков. Чехлы, драйбеги и гермомешки.	
Тема 9.8. Виды и способы преодоления препятствий.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/8
	Особенности проведения пеших, горных и водных походов. Техника движения по скользкой дороге, по лесным	

	дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции (до 10 км)	8
<b>Раздел 10. Спортивные балльные танцы</b>		
Тема 10.1. Обучение европейской программе: медленный вальс, танго	<b>Содержание учебного материала</b>	1/9
	Европейская программа (стандарт): медленный вальс, танго.	
Тема 10.2. Обучение европейской программе: венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/10
	Европейская программа (стандарт): венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп.	
Тема 10.3. Обучение латиноамериканской программе: самба	<b>Содержание учебного материала</b>	1/11
	Латиноамериканская программа: самба	
Тема 10.4. Обучение латиноамериканской программе: <u>ча-ча-ча</u> , <u>румба</u> .	<b>Содержание учебного материала</b>	1/12
	Латиноамериканская программа: <u>ча-ча-ча</u> , <u>румба</u> .	
Тема 10.5. Обучение латиноамериканской программе: <u>пасодобль</u> и <u>джайв</u> .	<b>Содержание учебного материала</b>	1/13
	Латиноамериканская программа: <u>пасодобль</u> и <u>джайв</u> .	
Тема 10.6. Обучение движений и методики исполнения танца	<b>Содержание учебного материала</b>	1/14
	Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление	
	<b>Самостоятельная работа:</b> изучение ходов, элементов, движений.	6
<b>Раздел 11. Дартс</b>		
Тема 11.1. Правила безопасности игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/15
	Правила безопасности игры.	
Тема 11.2. Обучение техники броска	<b>Содержание учебного материала</b>	1/16
	Техника броска в дартсе.	
Тема 11.3. Совершенствование технике хвата дротика	<b>Содержание учебного материала</b>	1/17
	Освоение технике хвата дротика	
Тема 11.4. Совершенствование технике прицеливания	<b>Содержание учебного материала</b>	1/18
	Освоение технике прицеливания	
Тема 11.5. Совершенствование технике броска	<b>Содержание учебного материала</b>	1/19
	Освоение технике броска	
Тема 11.6. Совершенствование технике	<b>Содержание учебного материала</b>	1/20

выпуска дротика в момент броска	Освоение техники выпуска дротика в момент броска.	
Тема 11.7. Совершенствование управления дыханием	<b>Содержание учебного материала</b>	1/21
	Правильное дыхание во время выполнения элементов.	
Тема 11.2 Обучение элементов бросания дротиком	<b>Содержание учебного материала</b>	1/22
	Основы механики бросания дротиков.	
Тема 11.3 Обучение тактики игры	<b>Содержание учебного материала</b>	1/23
	Тактика игры. Игра «Набор очков».	
	<b>Самостоятельная работа:</b> изучение техники броска в дартсе, тактика игры, броски, выпуск.	10
<b>Дифференцированный зачет</b>		1/24
<b>Всего за 8 (6) семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося - 48 часов, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 24 часа;</b> <b>самостоятельной работы обучающегося 24 часа</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. испр.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для СПО. – М.: Изд-во «Юрайт», 2019. – 493с. Режим доступа: <https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

##### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/> (сайт спортивная Россия)
6. <http://lib.sportedu.ru/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре)
7. [http://gov.cap.ru/?gov\\_id=20](http://gov.cap.ru/?gov_id=20) (Официальный портал органов власти Чувашской Республики)

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	сдача возрастных нормативов по лёгкой атлетике (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину)	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических работ</p> <p>Оценка выполнения упражнений</p> <p>Деловая игра</p> <p>Сдача нормативов ГТО</p> <p>Оценка выполнения индивидуальных заданий</p> <p>Зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
	играет в команде в спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, волейбол) в соответствии с правилами	
	сдача возрастных нормативов по лыжной подготовке	
	сдача возрастных нормативов по конькобежному спорту	
	сдача возрастных нормативов по гимнастике	
	сдача возрастных нормативов по туризму	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	<p>выбирает средства деятельности и способы деятельности в соответствии с поставленной целью;</p> <p>рационально планирует и организует деятельность в соответствии с задачами при постоянном контроле ее выполнения;</p> <p>самостоятельно и эффективно предлагает способы коррекции деятельности в соответствии с целями и производственными возможностями на фоне постоянного самоконтроля, самокоррекции;</p> <p>своевременно сдает нормативы ГТО</p>	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>эффективно планирует и организует работу в команде в условиях различных мнений;</p> <p>точно выполняет функциональные обязанности при работе в команде;</p> <p>проявляет мобильность при быстрой смене выполняемых заданий, рабочего места в целях взаимопомощи, взаимозаменяемости в процессе выполнения практических заданий, спортивных игр;</p> <p>оптимально выбирает средства коммуникации, формы общения с коллегами, на основе принципов профессиональной этики;</p> <p>эффективно решает профессиональные задачи группой</p>	

	студентов во время практических занятий	
ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>соблюдает принципы здорового образа жизни;</p> <p>пропагандирует здоровый образ жизни личным примером;</p> <p>анализирует показатели собственного здоровья, регулярно занимается физической культурой и спортом;</p> <p>участвует в спортивно-массовых мероприятиях, в санитарно-просветительской работе;</p> <p>использует профессиональные знания и умения в целях укрепления собственного здоровья.</p>	