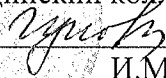


**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Владимирской области
«Владимирский базовый медицинский колледж»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУВО
«Владимирский базовый
медицинский колледж»



И.М. Морозова

(приказ №90-ОД от «02» сентября 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

33.02.01 Фармация

2024 год

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Владимирской области
«Владимирский базовый медицинский колледж»**

«СОГЛАСОВАНО»

с работодателем:
привизор ГБУЗ ВО «Центр по осуществлению
закупок и товаров, работ и услуг в сфере
здравоохранения Владимирской области»

Клыкова Н.И.

от «27» августа 2024 года



«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического совета
протокол № 1

от «27» августа 2024 года

«СОГЛАСОВАНО»

ЦМК по физической культуре и основам
безопасности жизнедеятельности
протокол № 1

от «26» августа 2024 года

Председатель ЦМК

/Деваев И.П.

Разработчик: Деваев И.П., преподаватель.

Рецензенты:

Внутренний рецензент: Тимофеева О.А., к.п.н., методист.

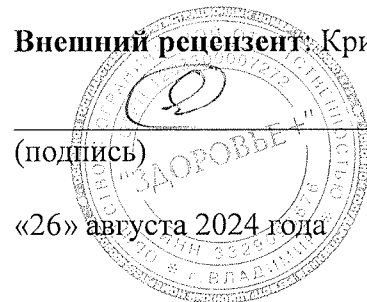
(подпись)

Тимофеева О.А.

(расшифровка подписи)

«26» августа 2024 года

Внешний рецензент: Кривцова Е.С., директор аптечной сети ООО «Здоровье+»



(подпись)

Кривцова Е.С.

(расшифровка подписи)

«26» августа 2024 года

Владимир, 2024 год

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 33.02.01 Фармация,
разработанную Деваевым И.П., преподавателем
ГБПОУ ВО «Владимирский базовый медицинский колледж»

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 449 от 13.07.2021.

Рабочая программа является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, составлена на основе примерной программы в соответствии с приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022.

В программе сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины. Все разделы рабочей программы направлены на приобретение знаний и умений. Содержание учебной дисциплины раскрывается в четкой логической последовательности.

Структура рабочей программы включает паспорт программы учебной дисциплины, структуру, содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения данной дисциплины.

Объем учебных часов дисциплины соответствует рабочему учебному плану по специальности 33.02.01 Фармация.

Федеральный компонент представлен в полном объеме.


С целью развития интереса студентов к учебно-исследовательской работе предусматривается использование различных видов самостоятельной внеаудиторной работы. Количество часов самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану.

Разработанные формы и методы контроля текущей успеваемости направлены на оценку результатов обучения. Итоговый контроль освоения знаний и умений осуществляется в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает современные источники за последние 5 лет.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности 33.02.01 Фармация, может быть рекомендована для использования при реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

Внутренний рецензент: Тимофеева О.А., к.п.н., методист.



(подпись)

Тимофеева О.А.
(расшифровка подписи)

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 33.02.01 Фармация,
разработанную Девасвым И.П., преподавателем
ГБПОУ ВО «Владимирский базовый медицинский колледж»

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 501 от 12.05.2014.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, составлена на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию в соответствии с приказом департамента образования Владимирской области от 13.12.2010 №1096.

В программе сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины. Все разделы рабочей программы направлены на приобретение знаний и умений. Содержание учебной дисциплины раскрывается в четкой логической последовательности.

Структура рабочей программы включает паспорт программы учебной дисциплины, структуру, содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения данной дисциплины.

Объем учебных часов дисциплины соответствует рабочему учебному плану по специальности 33.02.01 Фармация.

Федеральный компонент представлен в полном объеме.

С целью развития интереса студентов к учебно-исследовательской работе предусматривается использование различных видов самостоятельной внеаудиторной работы. Количество часов самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану.

Разработанные формы и методы контроля текущей успеваемости направлены на оценку результатов обучения. Итоговый контроль освоения знаний и умений осуществляется в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает современные источники за последние 5 лет.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности 33.02.01 Фармация, может быть рекомендована для использования при реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

Внешний рецензент Кривцова Е.С., директор аптечной сети ООО «Здоровье+»

(подпись)



Кривцова Е.С.

(расшифровка подписи)

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	с. 4
2.СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена СПО в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области здравоохранения при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 136 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 134 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>136</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>134</i>
в том числе:	
лабораторные работы	*
практические занятия	<i>134</i>
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрена</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрена</i>	*
Составление комплексов упражнений Написание реферата Работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	<i>2</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, Самостоятельная работа обучающихся обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры	2	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Содержание	2	
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2. Социальные функции физической культуры		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования		
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		
	6. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни		
Раздел 2. Легкая атлетика		34	
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала	4	
	1. Обучение специальной разминке в легкой атлетике		
	2. Обучение специальным беговым упражнениям – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом.		
3. Обучение многоскоков на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость			
	Практические занятия	4	
	1.Овладение специальной разминкой в легкой атлетике.		
	2.Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом.		
	3.Овладение техники выполнения многоскоков одной и двух ногах.		
	4.Ознакомление с упражнениями для развития гибкости.		
Тема 2.2.Техника выполнения прыжков в длину с места (Контрольный норматив)	Содержание учебного материала	4	
	1. Бег. Разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива.		
	2. Прием контрольных нормативов.		
	3. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет.		

	Практические занятия		4
	Практические занятия 1. Овладение техникой прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину. 4. Выполнение функций помощника судьи в одном из видов легкой атлетики.		
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта, бега по дистанции.	Содержание учебного материала		4
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	
	2	Пробегание коротких отрезков с высокого старта	
	3	Старт по сигналу. Бег 100 метров с высокого старта.	
	Практические занятия		4
1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений и ОРУ.			
Тема 2.4. Демонстрация техники бега с высокого старта на дистанции 100 м (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		4
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	
	2	Бег до 100 м на время с высокого старта по сигналу стартера.	
	3	Прием контрольных нормативов.	
	Практические занятия		4
1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений и ОРУ. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м.			
Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		4
	1	Разминочные упражнения на короткие дистанции.	
	2	Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров	
	3	Передача в линейной, встречной эстафете.	
	Практические занятия		4
1. Совершенствование разминочных упражнений на короткие дистанции. 2. Обучение передаче эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров			

Тема 2.6.Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Содержание учебного материала		2
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.	
	2	Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью.	
	3	Челночный бег.	
	Практические занятия		2
1. Совершенствование разминочных упражнений на короткие дистанции. 2. Овладение техники челночного бега.			
Тема 2.7. Челночный бег 3х10 на время (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		4
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	
	2	Проведение челночного бега на дистанции 3х10м на улице.	
	3	Прием контрольных нормативов	
	Практические занятия		4
1.Совершенствование и закрепление разминочных упражнений на короткие дистанции. 2.Выполнение контрольного норматива.			
Тема 2.8.Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	Содержание учебного материала		4
	1	Техника выполнения метания теннисного мяча.	
	2	Разбег, скачок, финальное усилие.	
	3	Метание с места и с разбега	
	Практические занятия		4
1.Ознакомление с техникой метания. 2.Обучение и совершенствование техники метания с разбега.			
Тема 2.9.Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		4
	1	Метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	
	2	Прием контрольного норматива.	
	Практические занятия		4
1.Совершенствование и закрепление техники метания малого мяча в цель. 2. Выполнение контрольного норматива.			

Раздел 3. Общефизическая подготовка.		8	
Тема 3.1. Воспитание физических и морально-волевых качеств.	Содержание учебного материала	8	
	1. Развитие силовых способностей.		
	2. Развитие ловкости.		
	3. Развитие гибкости.		
	4. Развитие быстроты.		
	5. Развитие выносливости.		
	6. Развитие морально-волевых качеств.		
	7. Прием контрольных нормативов.		
Практические занятия 1. Совершенствование общеразвивающих упражнений направленных на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. 2. Выполнение комплексов шейпинга и аэробики. 3. Выполнение подвижных и спортивных игр. 4. Выполнение контрольных нормативов	8		
Раздел 4. Марш-бросок		8	
Тема 4.1. Ходьба и бег в различных условиях естественной пересеченной местности.	Содержание учебного материала	8	
	1. Ознакомление с личной гигиеной и предупреждением травм.		
	2. Овладение техникой ходьбы и бега при выполнении марш- броска.		
	3. Овладение техникой преодоления естественных препятствий.		
Практическое занятие 1. Обучение и закрепление техники ходьбы и бега. 2. Обучение и закрепление преодоления естественных препятствий.	8		
Раздел 5. Лыжная подготовка		22	
Тема 5.1. Техника попеременных и одновременных ходов.	Содержание учебного материала	4	
	1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.		
	2. Овладение бесшажного хода.		
	3. Овладение техникой одновременного одношажного хода.		
	4. Овладение техникой одновременного двухшажного хода.		
	5. Овладение техникой перехода с одного хода на другой.		

	6.	Применение изученных ходов на учебно- тренировочном круге.		
		Практические занятия	4	
		1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 5.2. Техника подъемов и спусков.		Содержание учебного материала	4	
	1	Овладение техникой подъемов ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		
	2	Овладение техникой спусков в основной низкой и высокой стойках, «лесенкой».		
	3	Применение изученных способов на учебно- тренировочной трассе.		
		Практические занятия	4	
		1. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков.		
Тема 5.3. Техника поворотов на месте и в движении.		Содержание учебного материала	4	
	1	Овладение техникой поворотов на месте переступанием, прыжком и махом.		
	2	Овладение техникой поворотов переступанием, «упором», «плугом».		
		Практические занятия	4	
		1. Закрепление техники поворотов на прямой площадке и на склоне.		
Тема 5.4. Техника торможения.		Содержание учебного материала	4	
	1	Овладение техникой торможения «упором», «плугом», боковым соскальзыванием.		
		Практические занятия	4	
		1. Закрепление техники на склоне.		
Тема 5.5. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.		Содержание учебного материала	6	
	1	Применение тактики лыжных ходов на дистанции.		
	2	Распределение сил на дистанции.		
	3	Применение тактики прохождения спусков и подъемов.		
	4	Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3 км. у девушек, 5 км. у юношей.		
		Практические занятия	6	
		1. Совершенствование техники изученных ходов.		
		2. Совершенствование техники спусков и подъемов.		
	3. Совершенствование техники поворотов и торможения.			
		4. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 6. Гимнастика			16	
Тема 6.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие	Содержание учебного материала		2	
	1	Виды гимнастики.		
	2	Терминология		

упражнения.	3	Общеразвивающие упражнения.	
	Практические занятия		2
	1. Ознакомление с гимнастикой и ее терминологией. 2. Показ техники выполнения общеразвивающих упражнений. 3. Совершенствование техники выполнения ОРУ		
Тема 6.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив)	Содержание учебного материала		4
	1	Проведение комплекса ОРУ продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет	
	2	Прием контрольного норматива	
	Практические занятия		4
	1. Совершенствование и закрепления техники выполнения ОРУ 2. Выполнения контрольного норматива.		
Тема 6.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинация элементов.	Содержание учебного материала		2
	1	Акробатические упражнения	
	2	Кувырки.	
	3	Комбинации элементов	
	Практические занятия		2
	1. Обучение акробатическим упражнениям, кувыркам, комбинаций. 2. Совершенствование техники выполнения, акробатических упражнений, кувырков, комбинаций.		
Тема 6.5. Кувырок вперед, назад, стойка, упражнение «Мост», «Березка» комбинация элементов (Контрольный норматив)	Содержание учебного материала		4
	1	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	
	2	Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). Прием контрольного норматива.	
	Практические занятия		4
	1. Совершенствование техники выполнения кувырок вперед, назад, стойки. 2. Выполнение контрольного норматива.		
Тема 6.6 Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.	Содержание учебного материала		2
	1	Упражнения в равновесии.	
	2	Ходьба по бревну, гимнастической скамейке	
	Практические занятия		2
	1. Выполнение ОРУ 2. Совершенствование техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке.		
	Содержание учебного материала		2

	1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». 4.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 6.7.Упражнения в равновесии. (Контрольные нормативы)	Содержание учебного материала	2	
	1 Упражнения в равновесии. (Прием норматива).		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ 2. Совершенствование и закрепление техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика		20	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.	Содержание учебного материала	2	
	1 Общая физическая подготовка.		
	2 Силовые упражнения.		
	3 Снаряды, подходы, повторы.		
	4 Тренажеры – виды, техника безопасности.		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ 2.Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.		
Тема 7.2.Общая физическая подготовка. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	1 Общая физическая подготовка.		
	2 Силовые упражнения.		
	3 Снаряды, подходы, повторы.		
	4 Тренажеры – виды, техника безопасности.		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ 2. Ознакомление с круговой тренировкой на тренажерах. 3.Совершенствование выполнения техники при занятиях на тренажерах.		
Тема 7.3.Упражнения для развития силы рук.	Содержание учебного материала	4	
	1 Упражнения для развития силы рук.		

Отжимания от пола (Контрольный норматив).	2	Отжимания от пола. (Прием норматива)		
	3	Упражнения с отягощением.		
	Практические занятия		4	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2.Выполнение контрольного норматива.			
Тема 7.4.Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением	Содержание учебного материала		2	
	1	Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук		
	2	Упражнения с отягощением.		
	Практические занятия		2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2.Выполнения комплекса ОРУ для нижних конечностей. 3.Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением.			
	Содержание учебного материала		4	
Тема 7.5.Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив).	1	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Прием контрольного норматива).		
	2	Упражнения для развития силы мышц ног		
	Практические занятия		4	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2.Выполнение контрольного норматива.			
	Содержание учебного материала		2	
Тема 7.6.Упражнения для развития мышц туловища.	1	Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины)		
	Практические занятия		2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища.			
	Содержание учебного материала		2	
Тема 7.7.Прыжки со скакалкой за 1 мин. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		2	
	1	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Прием норматив).		
	Практические занятия		2	
	1.Выполнения комплекса ОРУ для развития прыгучести. 2.Выполнение контрольного норматива.			
	Содержание учебного материала		2	
Тема 7.8.Упражнения для развития силы мышц спины и плеч.	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнения для развития силы мышц плеча.		
	2	Подтягивание из вися, из вися лежа.		
	Практические занятия		2	
	1.Выполнения комплекса силовых упражнений (в парах и с отягощениями)			
Раздел 8. Туризм.			8	
Тема 8.1. Организация	Содержание учебного материала		8	

и методика подготовки к туристическому походу.	1	Ознакомление с индивидуальным снаряжением туриста.		
	2	Обучение установки палатки, укладки рюкзака, разведению костров, преодолению препятствий, оказанию первой медицинской помощи.		
	3	Изучение элементов топографии.		
	4	Обучение оказания первой медицинской помощи.		
	5	Организация бивака.		
	6	Обучение установки палатки.		
	7	Определение сторон горизонта		
	8	Выполнение техники преодоления препятствий.		
	Практические занятия			8
1. Выполнение нормативных требований по туристическому походу.				
Раздел 9. Баскетбол			8	
Тема 9.1.Броски с места и в движение .Штрафной бросок (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		4	
	1	Броски с места и в движении		
	2	Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек		
	3	Штрафной бросок. (Прием контрольного норматива).		
	Практические занятия		4	
1.Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места.				
2. Развитие логического мышления в баскетболе.				
3. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.				
4.Выполнение контрольного норматива.				
Тема 9.2.Ведение мяча, техника передачи мяча. Ловля мяча.	Содержание учебного материала		4	
	1	Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий.		
	2	Ловля мяча двумя руками		
	Практические занятия		4	
1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага бросок».				
2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.				
			1	
Раздел 10. Оценка уровня физического развития			2	
Тема 10.1. Основы методики оценки и коррекции	Содержание учебного материала		2	
	1	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		

телосложения. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		
	3	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов		
	Практическое занятие 1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		2	
Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала		8	
	1.	Зачетное занятие.		
	2.	Дифференцированный зачет.		
	Практическое занятие		8	
	1. Принятие итоговых контрольных нормативов.			
			Всего	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

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;
- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- стол для преподавателя;
- зеркало;
- аптечка;
- весы напольные
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- навесные перекладины;
- штанги;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- рюкзаки;
- палатки;
- ракетки для настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. СПУ заведений/ Н.В. Решетников, Москва, «Академия», 2011-176с.
2. Физическая культура: методики практического обучения:/ И.С. Барчуков.- М.: КНОРУС, 2017. – 304с. – (Бакалавриат)

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none">• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка результатов выполнения комплексов упражнений Тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: <ul style="list-style-type: none">• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека• основы здорового образа жизни	Экспертная оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта Экспертная оценка выполнения практического заданий