

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУВО

«Владимирский базовый
медицинский колледж»



И. М. Морозова

(приказ №105-ОД от «01» сентября 2022 года)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

33.02.01 Фармация

2022год

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

«СОГЛАСОВАНО»
с работодателем, осуществляющему
закупку и товаров, работ и услуг в сфере
здравоохранения Владимирской области»
от «30» августа 2022 года




«СОГЛАСОВАНО»
ЦМК ОГСЭ дисциплин
протокол № 1
от «26» августа 2022 года
Председатель ЦМК
/Кондакова Е.А.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 года

Разработчик: Деваев И.П., преподаватель.

Рецензенты:

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


(подпись) Тимофеева О.А.
(расшифровка подписи)

«29» августа 2022 года

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


(подпись) Кривцова Е.С.
(расшифровка подписи)

«29» августа 2022 года

Владимир, 2022 год

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. 6
2.СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
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 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

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

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	*
практические занятия	170
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрена</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрена</i>	*
Составление комплексов упражнений	2
Написание реферата	2
Работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	168
<i>Итоговая аттестация в форме дифзачета</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		4		
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры			
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			
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата 2.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений	2		
Раздел 2. Легкая атлетика		104		
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег-разновидности. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	6		
	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		6
	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 техникой выполнения многоскоков одной и двух ногах.				
4.Ознакомление с упражнениями для развития гибкости.				
	Самостоятельная работа обучающихся	6		

	1. Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. 2. Заполнение рабочей тетради.		
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места (Контрольный норматив)	Содержание учебного материала	6	
	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	6	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
1. Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки. 2. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			
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 30 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1. Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с высокого старта. 2. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 2.4. Техника	Содержание учебного материала	2	

выполнение бега на короткой дистанции.	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		2
	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 100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. 2. Заполнение рабочей тетради.		
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 передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров		
	Самостоятельная работа обучающихся		4
1.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта». Заполнение рабочей тетради			
Тема 2.6.Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Содержание учебного материала		4
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.	
	2	Многочасное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью.	
	3	Челночный бег.	
	Практические занятия		4
	1. Совершенствование разминочных упражнений на короткие дистанции. 2. Овладение техники челночного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4
1.Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья».			

	2.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 2.7. Челночный бег 3х10 на время (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		6
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	
	2	Проведение челночного бега на дистанции 3х10м на улице.	
	3	Прием контрольных нормативов	
	Практические занятия		6
	1.Совершенствование и закрепление разминочных упражнений на короткие дистанции. 2.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6
1.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». 3.Заполнение рабочей тетради.			
Тема 2.8.Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	Содержание учебного материала		6
	1	Техника выполнения метания теннисного мяча.	
	2	Разбег, скачок, финальное усилие.	
	3	Метание с места и с разбега	
	Практические занятия		6
	1.Ознакомление с техникой метания. 2.Обучение и совершенствование техники метания с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6
1.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». 3.Заполнение рабочей тетради.			
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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2. Заполнение рабочей тетради.		
Тема 2.10. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: высокому старту, стартовому разбегу, бегу по прямой, по повороту, финишированию.		
	2 Повышение уровня ОФП		
	3 Развитие общей и скоростно-силовой выносливости		
	4 Прием контрольных нормативов.		
	Практические занятия 1. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции. 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3. Совершенствование уровня ОФП и специальной подготовки. 4. Выполнение контрольных нормативов .	4	
Тема 2.11 Демонстрация техники бега с высокого старта на дистанции 100 м (Контрольный норматив).	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. 2. Выполнение дыхательных, ОРУ, утренней гимнастики.	4	
	Содержание учебного материала	6	
	1 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции		
	2 Бег до 100 м на время с низкого старта по сигналу стартера.		
	3 Прием контрольных нормативов.		
	Практические занятия 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 100 м.	6	
Тема 2.11 Демонстрация техники бега с высокого старта на дистанции 100 м (Контрольный норматив).	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. 2. Заполнение рабочей тетради.	6	

Раздел 3. Общефизическая подготовка.		48	
Тема 3.1. Воспитание физических и морально-волевых качеств.	Содержание учебного материала	24	
	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	24		
1. Совершенствование общеразвивающих упражнений направленных на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.			
2. Выполнение комплексов шейпинга и аэробики.			
3. Выполнение подвижных и спортивных игр.	24		
4. Выполнение контрольных нормативов			
Самостоятельная работа обучающихся	24		
1.Посещение тренажерного и игрового зала			
2.Выполнение упражнений на все группы мышц в домашних условиях 3.Составление комплексов ОРУ.			
Раздел 4. Марш- бросок		24	
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.	8	
	Практическое занятие		
	1. Обучение и закрепление техники ходьбы и бега.		
2. Обучение и закрепление преодоления естественных препятствий.	8		
Самостоятельная работа обучающихся			
1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности и воспитание выносливости	4		
Тема 4.2.Совершенствован ие техники			
Содержание учебного материала	4		
1. Обучение и закрепление бега и ходьбы с различной интенсивностью на различных участках пересеченной местности.			

выполнения марш-броска.	2.	Прием контрольных нормативов.		
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности. 2. Выполнение контрольных нормативов в марш-броске девушки-3 км., юноши -6 км.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности и воспитание выносливости		4	
Раздел 5. Лыжная подготовка			52	
Тема 5.1. Техника попеременных и одновременных ходов.	Содержание учебного материала		6	
	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 1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		6	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, воспитание выносливости.		6		
Тема 5.2. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала		6	
	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 1. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники подъемов и спусков, воспитание координации и ловкости.		6	
	Содержание учебного материала		4	
1	Овладение техникой поворотов на месте переступанием, прыжком и махом.			
Тема 5.3. Техника поворотов на месте и в движении.	2	Овладение техникой поворотов переступанием, «упором», «плугом».		
	Практические занятия 1. Закрепление техники поворотов на прямой площадке и на склоне.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении, воспитание координации и ловкости.		
Тема 5.4. Техника торможения.	Содержание учебного материала	4	
	1 Овладение техникой торможения «упором», «плугом», боковым соскальзыванием.		
	Практические занятия 1. Закрепление техники на склоне.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники торможения, воспитание координации и ловкости.	4	
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 1. Совершенствование техники изученных ходов. 2. Совершенствование техники спусков и подъемов. 3. Совершенствование техники поворотов и торможения. 4. Выполнение контрольных нормативов.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники лыжных ходов, воспитание выносливости.	6	
Раздел 6. Гимнастика		28	
Тема 6.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	2	
	1 Виды гимнастики.		
	2 Терминология		
	3 Общеразвивающие упражнения.		
	Практические занятия	2	
	1. Ознакомление с гимнастикой и ее терминологией. 2. Показ техники выполнения общеразвивающих упражнений. 3. Совершенствование техники выполнения ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающихся		2

	<p>1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.</p> <p>2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».</p> <p>3.Заполнение рабочей тетради.</p>		
Тема 6.2.Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.(Контрольный норматив)	Содержание учебного материала		6
	1	Проведение комплекса ОРУ продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет	
	2	Прием контрольного норматива	
	Практические занятия		6
	1.Совершенствование и закрепления техники выполнения ОРУ 2. Выполнения контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6
	<p>1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.</p> <p>2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики.</p> <p>3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради</p>		
Тема 6.3. Кувырок вперед, назад, стойка, упражнение «Мост», «Березка» комбинация элементов (Контрольный норматив)	Содержание учебного материала		2
	1	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	
	2	Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинация элементов (юноши). Прием контрольного норматива.	
	Практические занятия		2
	1.Совершенствование техники выполнения кувырок вперед, назад, стойки. 2. Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	<p>1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.</p> <p>2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики.</p> <p>3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».</p> <p>4.Заполнение рабочей тетради.</p>		
Тема 6.4 Упражнения в равновесии. Ходьба по	Содержание учебного материала		2
	1	Упражнения в равновесии.	

гимнастической скамейке.	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 6.5.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.			
	Самостоятельная работа обучающихся		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.			
Раздел 7. Атлетическая гимнастика			48	
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.			

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4.Заполнение рабочей тетради		
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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4.Заполнение рабочей тетради		
	Тема 7.3.Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала	6
1 Упражнения для развития силы рук.			
2 Отжимания от пола. (Прием норматива)			
3 Упражнения с отягощением.			
Практические занятия		6	
1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2.Выполнение контрольного норматива.			
Самостоятельная работа обучающихся		6	
1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4.Заполнение рабочей тетради.			

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.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4.Заполнение рабочей тетради.				
Тема 7.5.Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		6	
	1	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Прием контрольного норматива).		
	2	Упражнения для развития силы мышц ног		
	Практические занятия		6	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2.Выполнение контрольного норматива.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». 4.Заполнение рабочей тетради				
Тема 7.6.Упражнения для развития мышц туловища.	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины)		
	Практические занятия		2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4.Заполнение рабочей тетради.			

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.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4. Заполнение рабочей тетради.				
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 виса, из виса лежа.		
	Практические занятия		2	
	1. Выполнения комплекса силовых упражнений (в парах и с отягощениями)			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4. Заполнение рабочей тетради.				
Раздел 8. Туризм.			16	
Тема 8.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала		8	
	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.				

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подбор индивидуального снаряжения. 2.Изучение топографических знаков. 3.Укомплектование аптечки первой медицинской помощи.	8	
Раздел 9. Баскетбол		16	
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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 9.2.Ведение мяча, техника передачи мяча. Ловля мяча.	Содержание учебного материала	2	
	1 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий.		
	2 Ловля мяча двумя руками		
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага бросок». 2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. 2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». 3. Заполнение рабочей тетради		
Тема 9.3.Ловля и передача мяча способом от груди, из-за головы двумя руками.	Содержание учебного материала	2	
	Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Прием контрольного норматива)		
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование и закрепление техники ловли и передачи способом от груди из-за головы двумя руками.		

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;
- видеомэгагнитофон;
- 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. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916> (дата обращения: 17.02.2021). — Текст : электронный

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488> (дата обращения: 17.02.2021). — Текст : электронный.

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