

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
**к ОПССЗ по специальности**  
**33.02.01 Фармация**

краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Владивостокский базовый медицинский колледж»  
(КГБПОУ «ВБМК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 33.02.01 Фармация  
Форма обучения: очная  
Срок освоения ОПССЗ 1 г.10 мес.

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ЦМК социально-гуманитарных  
и математических дисциплин КГБПОУ  
«ВБМК»

Протокол № 8

от «29» апреля 2025г.

Председатель ЦМК

 И.А.Степанова

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета  
КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 3

«13» мая 2025г.

Председатель методического совета

 Н.В.Ананьина

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 33.02.01 Фармация.

Составитель:

М.О.Лановлюк, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Экспертиза:

А.А.Заговалко, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Н.И.Дрогалева, преподаватель высшей квалификационной категории Партизанского филиала КГБПОУ «ВБМК».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	35
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	37

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li><li>- выполнить стойку баскетболиста, передвижение, броски в кольцо;</li><li>- владеть ракеткой, подавать и принимать мяч;</li><li>- передвигаться по местности с помощью карты, выполнять элементы страховки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техника базовых элементов волейбола;</li><li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li><li>- техника плавания</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>128</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>126</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	126
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды Компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<i>1 семестр 32 (2+30)</i>
<p><b>Тема 1.1.</b> <i>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры:                      – физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание;                      – сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха;                      – дисциплина «Физическая культура» в системе СПО.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры:                      – характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий;                      – эффекты физических упражнений, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений;                      – характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление;                      – влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>3. Основы здорового образа и стиля жизни:                      – здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха;</p>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
		2	

		– совокупность факторов, определяющих состояние здоровья; – роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья;		
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	1.Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 1. Оценка уровня физических способностей.</b>		2	
<b>Тема 2.2.</b> <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Техника низкого старта. 4. Стартовое ускорение. 5. Бег по дистанции. 6. Финиширование. 7. Финишный бросок в шаге, в беге. 8. Виды прыжков. 9. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 10.Прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега. Медленный бег.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 2. Бег на короткие дистанции.</b>		2	
<b>Тема 2.3.</b> <i>Совершенствование техники бега на</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений.			

<p><i>короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p>	<p>3. Бег с низкого старта на максимальной скорости 60м. 4. Повторный бег на отрезках 120м. 5. Бег 60м. с финишированием. 6. Прыжки в длину с разбега через шнур. 7. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки. 8. Прыжки с повышенной скоростью разбега. 9. Прыжки в затрудненных условиях. 10. Прыжки с полного разбега на максимальный результат. Медленный бег.</p>		<p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 3. Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b></p>	2	
<p><b>Тема 2.4.</b> <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие координационных способностей.</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. 4. Выполнение контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Виды эстафет. 6. Техника передачи эстафетной палочки. 7. Техника бега на всех этапах эстафеты. 8. Эстафета 4x50. 9. Подвижные игры с элементами</p>	2	<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 4. Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.</b></p>	2	
<p><b>Тема 2.5.</b> <i>Совершенствование техники эстафетного бега. Метание гранаты. Развитие</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Передача эстафетной палочки в парах, в колоннах. 4. Передача эстафетной палочки в движении. 5. Передача эстафетной палочки в неограниченном коридоре, в ограниченном.</p>	4	<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>

<b>координационных способностей.</b>	6. Эстафета 4х50м. с разными партнерами с учетом зон передачи. 7. Эстафетный бег 4х100м. 8. Виды метаний. 9. Техника метания гранаты. 10. Техника разбега. 11. Имитация метания гранаты на месте, с разбега. 12. Метание облегченных снарядов. 13. Медленный бег.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие № 5. Совершенствование эстафетного бега. Метание гранаты.</b>	2	
	<b>Практическое занятие №36. Эстафетный бег. Метание гранаты.</b>	2	
<b>Тема 2.6. Оценка техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Выполнение контрольного норматива – эстафетный бег 4х100м, с. 4. Метание облегченных, утяжеленных снарядов. 5. Метание гранаты с укороченного разбега. 6. Метание гранаты на точность. 7. Метание гранаты на дальность. 8. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 9. Медленный бег.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №37. Оценка техники эстафетного бега.</b>	2	
<b>Тема 2.7. Оценка техники метания гранаты. Бег на средние дистанции. Развитие скоростных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность. 3. Техника бега на средние дистанции. 4. Бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением. 5. Бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением.		

	6. Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м. 7. Бег по прямой с входом в поворот. 8. Бег по повороту с выходом на прямую. 9. Круговые эстафеты. 10. Медленный бег.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 38. Оценка техники метания гранаты.</b>	2	
<b>Тема 2.8.</b> <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Техника высокого старта. 4. Старт, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции. 5. Старт, стартовое ускорение из различных исходных положений. 6. Финиширование, финишный бросок в шаге, в беге. 7. Бег 1000м. в среднем темпе. 8. Виды прыжков в высоту. 9. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». 10. Техника отталкивания. 11. Техника разбега. 12. Техника перехода через планку. 13. Техника приземления. 14. Медленный бег.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 39. Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту</b>	2	
<b>Тема 2.9.</b> <i>Выполнение контрольного норматива в беге на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Выполнение контрольного норматива – бег 1000м. девушки, 2000м. юноши, мин, с. 4. Бег по разбегу, отталкивания через 2, 4 и 6 шагов в беге. 5. Бег по разбегу в секторе с пробеганием вдоль планки. 6. Бег по разбегу с последующим отталкиванием перед планкой. 7. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». 8. Медленный бег.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9

<i>скоростно-силовых качеств</i>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 40. Выполнение контрольного норматива.</b>	2	
<b>Тема 2.10.</b> <i>Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</i> <i>Толкание ядра.</i> <i>Развитие силовых качеств.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Выполнение контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание». 4. Техника толкания ядра. 5. Держание и выталкивание снаряда. 6. Толкание снаряда с места. 7. Скачкообразный разбег. 8. Финальное усилие. 9. Толкание снаряда из круга в сектор. 10. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. Медленный бег.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №41. Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Толкание ядра.</b>	2	
<b>Тема 2.11.</b> <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</i> <i>Развитие выносливости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Бег по пересеченной местности – 5000м. 4. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 42. Бег на длинные дистанции.</b>	2	
<b>Тема 2.12.</b> <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.</i> <i>Развитие выносливости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. 3. Выполнение контрольного норматива – бег 3000м. девушки, 5000м. юноши. 4. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 43. Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.</b>	2	

<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1</b> <b>Инструктаж по технике безопасности профилактики травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости.</b>	<b>3.1</b> <b>Содержание учебного материала</b>	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. 2. Инструктаж о профилактике травматизма на занятиях волейболом. 3. Инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях. 4. Требования программы и нормативы по волейболу. 5. Правила игры. Судейство. 6. Общеразвивающие упражнения. 7. Стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая. 8. Перемещения скрестным, приставным шагом, бегом 9. Двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места. 10. Эстафеты с различными видами перемещений.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
		<b>Практическое занятие № 6. Стойки волейболиста. Перемещения.</b>	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху. Развитие ловкости.</b>	<b>3.2.</b> <b>Содержание учебного материала</b>	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Выпады: вперед, в сторону. 3. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху. 4. Падения. 5. Подготовительные упражнения с набивными, баскетбольными мячами. 6. Подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении. 7. Набрасывание мяча с партнером. 8. Передача мяча после набрасывания партнером. 9. Прием и передача мяча в парах. 10. Прием и передача мяча в стену. 11. Прием и передача мяча в колонах с перемещением, через сетку. 12. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
		<b>Практическое занятие № 7. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху.</b>	2	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>3.3.</b> <b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11.

<p><b>Совершенствование техники приема и передач мяча сверху. Техника приема и передач мяча снизу. Развитие ловкости.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Подготовительные упражнения.</li> <li>3. Подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.</li> <li>4. Прием и передача мяча в парах, тройках, колоннах, через сетку.</li> <li>5. Прием и передача над собой, в движении, за голову, с поворотами.</li> <li>6. Подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу: исходное положение, имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны, после передвижения шагом, бегом, остановок шагом, скачком.</li> <li>7. Прием подвешенного мяча стоя на месте, с выпадом, в передвижении.</li> <li>8. Прием после набрасывания партнером.</li> <li>9. Прием после набрасывания партнером с изменением направления, траектории.</li> <li>10. Прием после набрасывания партнером</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 8. Техника приема и передач мяча снизу.</b></p>		<p>ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
<p><b>Тема 3.4. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Развитие силовых качеств.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Подготовительные упражнения.</li> <li>3. Подводящие упражнения.</li> <li>4. Прием и передача мяча сверху по мишеням с места, в движении, в заданную зону, в прыжке, кулаком.</li> <li>5. Серийные прием и передача мяча снизу над собой после собственного набрасывания.</li> <li>6. Прием и передача мяча снизу в стену.</li> <li>7. Прием и передача мяча снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории.</li> <li>8. Прием и передача мяча снизу в колоннах, через сетку, от сетки.</li> <li>9. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> </ol> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 9. Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча.</b></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
<p><b>Тема 3.5.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>2</p>	<p>ПК 1.11.</p>

<b>Оценка техники приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча. Развитие ловкости.</b>	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива – прием и передача мяча сверху в парах. 4. Прием и передача мяча снизу в парах, в движении, в заданную зону, в падении. 5. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04. ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 10. Оценка техники приема и передачи мяча сверху.</b>	2	
<b>Тема 3.6. Оценка техники приема и передачи мяча снизу. Поддачи. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива – прием и передача мяча снизу в парах. 4. Виды подач. 5. Подводящие упражнения: имитация прямой нижней, прямой верхней, боковой верхней подачи мяча (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса). 6. Удар по подвешенному мячу. 7. Поддачи в стену на расстояние 6—7 м. 8. Поддачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8—9 м. 9. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. 10. Выполнением нижней подачи на точность по зонам 11. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №11. Поддачи. Поддачи мяча по зонам.</b>	2	
<b>Тема 3.7. Совершенствование техники приема мяча после подач. Совершенствование подач. Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Прием и передача мяча сверху, снизу, в парах, в колоннах, в движении, в заданные зоны. 4. Прием мяча снизу одной рукой в падении. 5. Прием мяча от сетки. 6. Поддача мяча на точность, на силу.		

	7. подача планера, силовая. 8. подача мяча в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 12. Совершенствование подачи</b>		
Тема 3.8. <i>Оценка техники выполнения подачи. Атакующий удар. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива – подача мяча. 4. Виды атакующих ударов. 5. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. 6. Имитация прямого атакующего удара у сетки на различном удалении от нее. 7. Удары по мячу на резиновых амортизаторах с места, в прыжке с места и с разбега в 1—2 шага. 8. Многократные удары по мячу стоя у стены. 9. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. 10. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 13. Атакующий удар.</b>	2	
Тема 3.9. <b>Совершенствование техники атакующего удара. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Прием и передача мяча сверху, снизу, в парах, в колоннах, в движении, с изменением траектории, направления, в заданные зоны. 4. подача мяча на точность, на силу, в прыжке. 5. Многократные удары по мячу стоя у стены. 6. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. 7. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером, с места, с разбега. 8. Атакующие удары через сетку с собственного набрасывания мяча. 9. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

		<b>Практическое занятие № 14. Техники атакующего удара.</b>	2	
<b>Тема 3.10.</b> <b>Блокирование.</b> <b>Обучение технике постановки блока.</b> <b>Развитие силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Прием и передачи мяча в парах, в колоннах, в движении, с изменением траектории, направления. 4. Подача мяча на точность, на силу, в прыжке. 5. Атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. 6. Атакующий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3. 7. Атакующий удар из зоны 4,2 с изменением траектории передачи, направления и силы удара. 8. Имитация блокирования в прыжке с места, в движении приставными шагами в стороны. 9. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения. 10. Блокирование, стоя на подставке, мячей, наброшенных партнером. 11. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 12. Учебно-тренировочная игра.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 15. Блокирование.</b>		2	
<b>Тема 3.11.</b> <b>Совершенствование технических приемов игры.</b> <b>Применение изученных приемов в учебной игре.</b> <b>Тактика игры.</b> <b>Индивидуальные тактические действия. Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Прием и передачи мяча в парах, в колоннах, в движении, с изменением траектории, направления. 4. Подача мяча на точность, на силу, в прыжке. 5. Атакующие удары, блокирование. 6. Классификация тактических действий. 7. Индивидуальные тактические действия в нападении: - при выполнении передач для атакующих ударов; - при выполнении подач; - при выполнении атакующих ударов. 8. Индивидуальные тактические действия в защите:			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор места;</li> <li>- при приеме подач;</li> <li>- при приеме атакующих ударов;</li> <li>- при приеме мяча от блока;</li> <li>- при блокировании;</li> <li>- самостраховка после выполнения блока.</li> </ul>		
	9. Двухсторонняя игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 44. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия.</b>	2	
<b>Тема 3.12.</b> <i>Совершенствование технических приемов игры. Групповые тактические действия. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Подготовительные упражнения.</li> <li>3. Прием и передачи мяча в парах, в колоннах, в движении, с изменением траектории, направления.</li> <li>4. Подача мяча на точность, на силу, в прыжке.</li> <li>5. Атакующие удары, блокирование.</li> <li>6. Групповые действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- между игроками задней линии;</li> <li>- между игроками передней и задней линии;</li> <li>- между игроками задней и передней линии;</li> <li>- между игроками передней линии.</li> </ul> </li> <li>7. Групповые действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- при приеме от подачи;</li> <li>- при приеме атакующего удара;</li> <li>- при приеме от блока;</li> <li>- при блокировании вдвоем, втроем.</li> </ul> </li> <li>8. Двухсторонняя игра.</li> </ol>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 45. Групповые тактические действия.</b>	2	
<b>Тема 3.13.</b> <i>Совершенствование технических</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Подготовительные упражнения.</li> </ol>		ОК 04. ОК 08.

<i>приемов игры. Командные тактические действия. Развитие силовых качеств.</i>		3. Прием и передачи мяча в парах, в колоннах, в движении, с изменением траектории, направления. 4. Подача мяча на точность, на силу, в прыжке. 5. Атакующие удары, блокирование. 6. Командные тактические действия в нападении: - нападение со второй передачи игрока передней линии; - нападение со второй передачи игрока, выходящего к сетке с задней линии; - нападение с первой передачи или с передачи в прыжке, с имитацией атакующего удара. 7. Командные тактические действия в защите: - расстановка пи приеме подачи; - при приеме атакующих ударов «в линию», «углом вперед», «углом назад». 8. Двухсторонняя игра. 9. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
		<b>Практическое занятие № 46. Командные тактические действия.</b>	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>				
<i>Тема 4.1. Инструктаж по технике безопасности профилактики травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i>	<b>4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	<i>по и на</i>	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. 3. Инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях. 4. Требования программы и нормативы по гимнастике. 5. Классификация видов гимнастики. 6. Перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении. 7. Общеразвивающие упражнения. 8. Эстафеты.		
	<i>и</i>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
		<b>Практическое занятие № 16. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения.</b>	2	

<p><b>Тема 4.2.</b> <i>Техника выполнения акробатических элементов. Техника выполнения упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>3. Подготовительные упражнения.</li> <li>4. Акробатика. Подводящие упражнения.</li> <li>5. Равновесия, стойки, перекаты.</li> <li>6. Кувырок вперед из исходного положения упор присев.</li> <li>7. Кувырок назад из исходного положения упор присев.</li> <li>8. Мост из положения лежа на спине.</li> <li>9. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения.</li> <li>10. Вскок на бревно.</li> <li>11. Положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты, прыжки, соскоки.</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 17.</b> <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне.</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.</p>
<p><b>Тема 4.3.</b> <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>3. Подготовительные упражнения.</li> <li>4. Акробатика. Подводящие упражнения.</li> <li>5. Равновесия, стойки, перекаты.</li> <li>6. Кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот.</li> <li>7. Кувырок вперед ноги врозь.</li> <li>8. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения.</li> <li>9. Упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки.</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие № 18.</b> <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне.</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> <i>Совершенствование</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> </ol>	<p>2</p>	<p>ПК 1.11. ОК 04.</p>

<i>техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие силовых качеств.</i>	2. Общеразвивающие упражнения. 3. Подготовительные упражнения. 4. Акробатика. Подводящие упражнения. 5. Равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь. 6. Длинный кувырок вперед. 7. Кувырок прыжком. 8. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения. 9. Вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 10. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.		ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 19. Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне.</b>	2	
<b>Тема 4.5.</b> <i>Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Оценка техники выполнения комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Подготовительные упражнения. 4. Акробатика. Подводящие упражнения. 5. Выполнение контрольного норматива - акробатическая комбинация. 6. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения. 7. Выполнение контрольного норматива - комбинация упражнений на бревне.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 20. Оценка техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне.</b>	2	
<b>Тема 4.6.</b> <i>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). 2. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 21. Комплекс упражнений для профилактики</b>	2	

		<i>профессиональных заболеваний.</i>		
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>				ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Тема</b>	<b>5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<i>Инструктаж по технике безопасности профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника передвижения. Техника владения мячом. Развитие ловкости.</i>	<i>по и на</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.</li> <li>2. Инструктаж о профилактике травматизма на занятиях баскетболом.</li> <li>3. Инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях.</li> <li>4. Требования программы и нормативы по баскетболу.</li> <li>5. Правила игры. Судейство.</li> <li>6. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>7. Стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая.</li> <li>8. Перемещения скрестным, приставным шагом, бегом.</li> <li>9. Ускорение из различных положений, рывок с изменением направления.</li> <li>10. Прыжки, остановки, повороты.</li> <li>11. Ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой.</li> <li>12. Ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние.</li> <li>13. Ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие.</li> <li>14. Эстафеты с различными видами перемещений и передач.</li> </ol>		
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
		<b>Практическое занятие № 22. Стойки. Техника передвижения. Техника владения мячом.</b>	2	
<b>Тема</b>	<b>5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.

<p><b>.Совершенствовани е техники передвижения. Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча. Броски в корзину. Развитие силовых качеств.</b></p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Бег, рывок, остановки, повороты, прыжки. 4. Финты. Финт на рывок – рывок. 5. Ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колоннах. 6. Скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча. 7. Ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без. 8. Обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча. 9. Броски в корзину двумя руками, одной сверху, от груди, снизу. 10. Броски в корзину с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока. 11. Броски в корзину с места, в движении, в прыжке; ближние, средние, дальние; прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. 12. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</p>		<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 23. Ведение мяча. Броски в корзину.</b></p>	2	
	<p><b>Тема 5.3. Содержание учебного материала</b></p>	2	
<p><b>Совершенствование техники владения мячом, техники ведения. Совершенствование техники бросков. Развитие ловкости.</b></p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Ловля и передача мяча. 4. Ведение мяча. 5. Броски мяча в корзину. 6. Сочетание приемов ловля – ведение – передача. 7. Сочетание приемов ведение – бросок в корзину</p>		<p>ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 24. Совершенствование технических приемов игры.</b></p>	2	
	<p><b>Тема 5.4. Содержание учебного материала</b></p>	2	
<p><b>Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков.</b></p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Выполнение контрольного норматива – ведение мяча.</p>		

<b>Штрафной бросок. Развитие ловкости.</b>	5. Финты и сочетание приемов. 6. Броски мяча в корзину. 7. Штрафной бросок. 8. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 25. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок.</b>	2	
<b>Тема 5.5. Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения, бросков. Совершенствовани я техники штрафного броска. Развитие скоростных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Общеобразовательные упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения 4. Передвижения: - различными способами, в различных направлениях, с различной скоростью; - соответственно траектории полета мяча, передвижению партнера; - на разнообразные пусковые сигналы; - взрывное ускорение. 5. Владение мячом: - вырывание мяча; - выбивание мяча из рук партнера, при ведении; - перехват мяча; - накрывание мяча при броске; - отбивание мяча при броске в прыжке; - овладение мячом в борьбе за отскок. 6. Ведение мяча и обводка на месте, в движении, с изменением высоты, скорости и направления отскока, с поворотом и переводом мяча. 7. Броски мяча в корзину: - с различной дистанции, положения, одной, двумя руками; - с набрасывания, с передачи навстречу, на ход, в прыжке; - штрафной бросок. 8. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 26. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.</b>	2	
	<b>Тема 5.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2

ПК 1.11.  
ОК 04.  
ОК 08.  
ЛР 1, ЛР 4,  
ЛР 9

ПК 1.11.  
ОК 04.  
ОК 08.

<b>Совершенствование технических приемов игры. Оценка техники штрафного броска. Развитие силовых качеств.</b>	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок. 5. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 6. Учебно-тренировочная игра.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 27. Оценка техники штрафного броска.</b>	2	
<b>Тема 5.7. Совершенствование технических приемов игры. Индивидуальные тактические действия. Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Индивидуальные тактические действия в нападении: - действия игрока без мяча; - действия игрока с мячом. 5. Индивидуальные тактические действия в защите: - действия против игрока без мяча; - действия против игрока с мячом. 6. Учебно-тренировочная игра.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 28. Индивидуальные тактические действия.</b>		
<b>Тема 5.8. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Индивидуальные тактические действия в нападении: - отрыв от опекающего круговой, S-образный, V-образный; - атака корзины. 5. Индивидуальные тактические действия в защите: - противодействие выходу, отрыву; - противодействие атаки. 6. Групповые тактические действия в нападении: - взаимодействие двух игроков (заслон, наведение, пересечение). 7. Групповые тактические действия в защите:		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9

		- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, отбор мяча). 8. Учебно-тренировочная игра		
		<b>В том числе практических занятий</b>		
		<b>Практическое занятие № 29. Групповые тактические действия.</b>		
<b>Тема</b> 5.9. <i>Совершенствование групповых тактических действий. Развитие быстроты и ловкости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Групповые тактические действия в нападении: - взаимодействие трех игроков (треугольник, тройка, малая восьмерка). 5. Групповые тактические действия в защите: - взаимодействие трех игроков (против треугольника, тройки, малой восьмерки). 6. Учебно-тренировочная игра.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 30. Совершенствование групповых тактических действий.</b>			
<b>Тема</b> 5.10. <i>Совершенствование технических приемов и тактических действий игры. Развитие быстроты и ловкости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Передачи, ведения, броски мяча. 5. Ситуационные тактические моменты игры. 6. Учебно-тренировочная игра.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	<b>Практическое занятие № 31. Совершенствование технических приемов и тактических действий игры.</b>			
<b>Раздел 6. Туризм</b>				
<b>Тема</b> 6.1. <i>Инструктаж по технике безопасности и</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. 2. Инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом. 3. Инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
				ПК 1.11.

<i>профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</i>	растяжениях. 4. Требования программы и нормативы по туризму. 5. Виды туризма. 6. Сведения о туристическом снаряжении, питании. 7. Сбор рюкзака. 8. Общеразвивающие упражнения. 9. Подводящие упражнения. 10. Бег переменный с ходьбой по пересеченной местности.		ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 32. Снаряжение, питание, сбор рюкзака.</b>	2	
<b>Тема 6.2.</b> <i>Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы. Развитие выносливости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Способы ориентирования на местности. 2. Топографические обозначения. 3. Чтение топографической карты. 4. Азимут. 5. Определение дистанции при помощи глазомера. 6. Организация бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ). 7. Общеразвивающие упражнения. 8. Подводящие упражнения. 9. Переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 33. Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы.</b>	2	
<b>Тема 6.3.</b> <i>Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Ориентирование на местности. 2. Определение азимута. 3. Определение дистанции при помощи глазомера. 4. Общеразвивающие упражнения. 5. Подготовительные упражнения. 6. Передвижение по азимуту. 7. Способы передвижения на различных участках местности. 8. Способы преодоления различных препятствий.		

	9. Способы переправ. 10. Виды страховки и само страховки. 11. Виды узлов и способы их применения. 12. Преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 34. Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка.</b>	2	
<b>Тема 6.4. Передвижение по местности. Переправы. Оценка знаний по туризму и техники. Развитие выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Общеукрепляющие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива включающего в себя полосу препятствий с заданиями: - чтение карты, ориентирование, передвижение по азимуту; - передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, переправы; - вязание узлов; - бивачные работы (или поход).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 35. Оценка знаний по туризму.</b>	2	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>			
<b>Тема 7.1. Силовая тренировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Подготовительные упражнения. 2. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности. 3. Заминка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 47. Силовая тренировка.</b>	2	
<b>Тема 7.2. Аэробная тренировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Подготовительные упражнения. 2. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности. 3. Заминка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 48. Аэробная тренировка.</b>	2	

<b>Тема 7.3.</b> <i>Круговая тренировка.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Подготовительные упражнения. 2. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности друг за другом чередуя с отдыхом (45*30 3-4 подхода). 3. Заминка.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 49. Круговая тренировка.</b>		2	
<b>Раздел 8. Бадминтон.</b>				
<b>Тема 8.1.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности профилактики травматизма на занятиях бадминтону. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом. Развитие скоростных качеств.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. 2. Инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном 3. Инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях. 4. Требования программы и нормативы по бадминтону. 5. Правила игры. Судейство. 6. Общеразвивающие упражнения. 7. Стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая. 8. Перемещения скрестным, приставным шагом. 9. Хватка ракетки. 10. Отбивание волана ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении. 11. Эстафеты с различными видами передвижений.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 50. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом.</b>			
<b>Тема 8.2.</b> <i>Совершенствование техники владения ракеткой и воланом. Техника ударов. Техника подачи. Развитие силовых</i>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Отбивание волана ракеткой вертикально вверх, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения. 5. Удары сверху, снизу, справа, слева. 6. Смэш:			

<i>качеств.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация движения;</li> <li>- высокий далёкий удар;</li> <li>- плоский далёкий удар;</li> <li>- укороченный удар;</li> <li>- короткий удар;</li> <li>- плоский укороченный удар.</li> </ul> <p>7. Виды подач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткая;</li> <li>- далекая высокая.</li> </ul> <p>8. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>9. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</p>			
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	<b>Практическое занятие № 51. Техника ударов. Техника подач.</b>	2		
<b>Тема 8.3.</b> <b>Совершенствование техники ударов.</b> <b>Совершенствование техники подач.</b> <b>Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Удары сверху, снизу, справа, слева. Смэш высокий далёкий, плоский далёкий, укороченный, короткий, плоский укороченный. 5. Поддачи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая далекая подача;</li> <li>- короткая подача;</li> <li>- плоская подача;</li> <li>- высокая атакующая подача.</li> </ul> 6. Учебно-тренировочная игра.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	<b>Практическое занятие № 52. Совершенствование технических и тактических приемов игры.</b>	2		
<b>Тема 8.4.</b> <b>Совершенствование технических приемов игры.</b> <b>Тактика игры в</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Различные виды подач, сочетание ударов.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9	
		2		

защите и нападении. Развитие ловкости.	5. Защитная тактика игры. 6. Атакующая тактика игры. 7. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 53. Тактика игры в защите и нападении.</b>	2	
Тема 8.5. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Различные виды подачи, сочетание ударов. 5. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля. 6. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля. 7. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 54. Совершенствование технических и тактических приемов игры</b>	2	
Тема 8.6. Оценка техники игры в бадминтон. Развитие быстроты реакции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Выполнение контрольного норматива – техника игры в бадминтон. 5. Правила, судейство. 6. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 55. Оценка техники игры в бадминтон.</b>	2	
<b>Раздел 9. Настольный теннис.</b>			
Тема 9.1. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. 2. Инструктаж о профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом. 3. Инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях. 4. Требования программы и нормативы по настольному теннису. 5. Правила игры. Судейство.		

<i>настольным теннисом. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом. Развитие скоростных качеств</i>	6. Общеразвивающие упражнения. 7. Стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая. 8. Перемещения скрестным, приставным шагом. 9. Хватка ракетки: вертикальная, горизонтальная. 10. Отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении. 11. Эстафеты с различными видами передвижений, с теннисной ракеткой и мячом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 56. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом.</b>	2	
<b>Тема 9.2. Совершенствование техники владения ракеткой и мячом. Техника ударов. Развитие силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх на время, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения. 5. Толчок мяча. 6. Срезка слева: - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. 7. Срезка справа: - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. 8. Срезка слева, справа у стола с партнером. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 57. Техника ударов.</b>	2	
<b>Тема 9.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.

<b>Совершенствовани е техники ударов. Техника подачи. Развитие ловкости.</b>	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Срезки слева, справа, с изменением направления, скорости, темпа, длинны траектории, скорости вращения, момента удара (бить по восходящему мячу, в высшей точке отскока, по опускающемуся). 5. Накат слева: - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. 6. Накат справа: - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. 7. Накат слева, справа у стола с партнером. 8. Виды подачи: - маятник; - веер. 9. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 58. Техника ударов. Техника подачи.</b>	2	
<b>Тема 9.4. Совершенствовани е техники ударов. Совершенствовани е техники подачи. Развитие ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Срезка слева, справа, накат слева, справа. 5. Поддачи: - подброс мяча; - имитационные движения; - подача в стенку; - подача с попаданием в мишени; - подача на столе с партнером.	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9

	6. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 59. Совершенствование техники ударов, техники подачи.</b>	2	
Тема 9.5. <i>Совершенствование технических приемов игры. Тактика игры в нападении. Развитие силовых качеств.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Различные виды подач, сочетание передач. 5. Топ-сплин справа. 6. Топ-сплин слева. 7. Быстрый топ-спин, зависающий топ-спин, боковой топ-спин. 8. Перекрутка. 9. Учебно-тренировочная игра. Выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 60. Тактика игры в нападении.</b>	2	
Тема 9.6. <i>Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в нападении. Тактика игры в защите. Развитие ловкости.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Различные виды подач, сочетание передач. 5. Топ-сплин в сочетании с передачами. 6. Подставка слева, справа. 7. Подрезка справа, слева. 8. Свеча. 9. Учебно-тренировочная игра		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 61. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.</b>	2	
Тема 9.7. <i>Совершенствование</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04.
	1. Общеразвивающие упражнения.		

<i>е технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i>	2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Различные виды подач, сочетание передач. 5. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля. 6. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля. 7. Учебно-тренировочная игра.		ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 62. Совершенствование технических и тактических приемов игры</b>	2	
<b>Тема 9.8.</b> <i>Оценка техники игры в настольный теннис. Тактика парной игры. Развитие быстроты реакции.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подготовительные упражнения. 3. Подводящие упражнения. 4. Выполнение контрольного норматива – техника игры в настольный теннис. 5. Правила, судейство, расстановка. 6. Способы передвижения в паре: - линейный; - Т-образный; - И-образный; - О-образный; - Л-образный. 7. Учебно-тренировочная игра.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 63. Оценка техники игры в настольный теннис. Тактика парной игры.</b>		
<b>Всего:</b>		128	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинками. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

*Технические средства обучения:*

- компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А. А. Бишаева. - [7-изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406> » (Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

4. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н.Ж.Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н.Ж.Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование) //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа:  
<https://www.ura.it.ru/bcode/487324>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/584662>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/558618>

3. Российская физкультурная энциклопедия. - URL: <https://libsport.ru/>

4. Теория и практика физической культуры. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> <li>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</li> </ul>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>



