Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.06.2026 11:23:41
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ В.Е. Изосимова
«27» января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования
Среднее профессиональное образование
Специальность
31.02.05 Стоматология ортопедическая
Квалификация
Зубной техник
Форма обучения
Очная
Год начала подготовки: 2026

Уфа – 2026

При разработке рабочей программы дисциплины «Физическая культура» в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации № 531 от «6» июля 2022 г.;

2) учебный план по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от 25.11.2025 г., протокол № 10;

3) приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 474н от «31» июля 2020 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Зубной техник».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» одобрена на заседании ЦМК социально-гуманитарного и общепрофессионального цикла «21» октября 2025 г., протокол № 2.

Председатель ЦМК СГЦ и ОПЦ _____ Р.Р. Гайсина

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» одобрена на УМС медицинского колледжа от «17» ноября 2025 г., протокол №3.

Председатель УМС
медицинского колледжа _____/ Т.З. Галейшина

Разработчики:
Давлетшин Ш.Ш. преподаватель медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	**15**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**16**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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
ОК 04 ОК 08	- бег на короткие, средние, длинныедистанции; - верхние и нижние подачи, передачи,блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способыпередвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы дисциплины	**204**
в том числе:	
Практические занятия	136
Самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Бег 100 м	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400)		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7.Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		18	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2	

Совершенствование передач	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №10. Совершенствование передач	2	
	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике нападающего удара	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающегоудара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники нападающего удара	2	

Тема 2.6. Обучение технике постановки блока	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14.Обучение технике постановки блока	2	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Блокирование	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники постановки блока	2	
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 3. Гимнастика.		6	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	

Упражнение в паре с партнером	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №18.Упражнение в паре с партнером	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19.Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20.Упражнения на гимнастических ковриках	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		34	
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 21-22. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски	4	
Тема 4.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км		
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие № 23-24. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	4	
Тема 4.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 25-26.Техника подъемов, спуски с гор	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 27-28. Совершенствование техники подъемов, спусков	4	
Тема 4.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 29-30. Обучение технике поворотов	4	
Тема 4.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31-32. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	4	
Тема 4.7.	Содержание учебного материала	4	

Обучение коньковому ходу.	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №33-34. Обучение коньковому ходу	4	
Тема 4.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование конькового хода по дистанции		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 35-36. Совершенствование конькового хода	4	
Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 5. Плавание		14	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела»		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 38. Техника безопасности на воде	2	
Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 39. Обучение технике движения ног	2	
Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 40. Обучение технике движения рук	2	
Тема 5.4. Обучение технике плавания	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость		

«кролем».	500 м		ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 41. Обучение технике плавания «кролем»	2	
Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение техники движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом»		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 42. Обучение технике плавания «брассом»	2	
Тема 5.6. Обучение старту пловца.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 43. Обучение старту пловца	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 44. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		10	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 45. Кроссовая подготовка	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 46. Круговая тренировка	2	
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 47. Игра в футбол	2	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		

Развитие скоростно-силовых качеств	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 48. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 49. Развитие выносливости. Кросс	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		14	
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Техника владения мячом	2	
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 51. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	2	
Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 52.Техника владения мячом в движении	2	
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 53.Техника игры вратаря, удары по воротам	2	
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 54. Развитие физических качеств в учебной игре	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 55. Применение изученных приемов в учебной игре	2	
Тема 7.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 56. Выполнение контрольных нормативов	2	
Всего:		136	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 25.12.2021).

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487793 (дата обращения: 25.12.2021).

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471782 (дата обращения: 25.12.2021).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 25.12.2021).

Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487324 (дата обращения: 25.12.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/

Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru/journals

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения3	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Умения: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы