

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААЬАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ
КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 33.02.01 Фармация

Улан-Удэ, 2024 г.

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
УД, Стоматология, Фармация
Протокол №_10__
От «6»_ июня_ 2024 г.
Зав. ЦМК _____

М.Е.Гулгонова

«Согласовано»
Методист _____

Е.Д.Югдурова
«17»_ 06_ 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ОУ

Н.Б.Дырдуева
«17»_ 06_ 2024г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 23.06.24 (дата) Насирова/_____ (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу

(подпись эксперта) Югдурова Е.Д., методист.
(расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании педагогического совета
Протокол №_3__ от «20»_ июня_ 2024 г.

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация (далее – ППСЗ) разработана в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. № 449 и Примерной основной образовательной программой Пензенского базового медицинского колледжа, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 28.02.2022 г. № П-41 «О включении примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования в реестр примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования» (Протокол №5 от 01.02.2022 г)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик: Насакдоржиева Цыпелма Владимировна, преподаватель социально-гуманитарного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическое образование на специальности 33.02.01 Фармация решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей специальности.

3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

Учебные занятия (практические) являются основной формой физического образования и ведутся в соответствии с учебными планами. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия. Индивидуальные занятия студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из методического и практического разделов.

Практический раздел программы базируется на научно обоснованных зачетных нормах и требованиях. В содержание занятий входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

В образовательную деятельность включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов, — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, общих и профессиональных компетенций для студентов специальности «Фармация», достижения личностных результатов в рамках реализации программы воспитания.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная 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:**

- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;
- выполнять верхние и нижние подачи,
- выполнять передачи, блокирование, нападающий удар;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- основы здорового образа жизни;
- технику двигательных действий в легкой атлетике;
- технику базовых элементов баскетбола, волейбола.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

А. Общих компетенций:

ОК. 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами
ОК. 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью

Б. Профессиональных компетенций:

- ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов:**

Личностные результаты (ЛР) реализации программы воспитания (ПВ)	Код ЛР реализации ПВ
--	-------------------------

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно - сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часов,
в том числе в форме практической подготовки -132 часа.

1.5 Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	132
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды ПК, ОК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Тема 1. 1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</p>	<p>Раздел 1 Легкая атлетика (практические занятия)</p>	<p>38</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p>		
	<p>Практические занятия № 1, № 2, № 3 1. Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. 2. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование 3. Выполнение теста, бег на 30-40 м.</p>	<p>6</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p>
	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p>		
	<p>Практическое занятие № 4, № 5, № 6, № 7, № 8 4. Отработка положения низкого старта, а также стартового положения высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции. 5. Техника бега на средние и длинные дистанции. 6. Выполнение теста, бег на 100 м. 7. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. 8. Прыжок в длину с места</p>	<p>10</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p>
	<p>Практическое занятие № 9, № 10, № 11 9. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100- 150 и т.д. 10. Выполнение теста, бег с высокого старта на 30-40 м. 11. Выполнение теста, бег с высокого старта на 100 м.</p>	<p>6</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p>

	<p>Практическое занятие № 12, № 13, № 14 12. Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 13. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 1 км 14. Выполнение теста, бег на 1 км</p>	6	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
	<p>Практическое занятие № 15 15. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой</p>	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
	<p>Практическое занятие № 16 16. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м</p>	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
	<p>Практическое занятие № 17, № 18 17. Техника выполнения прыжка с разбега и с места 18. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление</p>	4	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
	<p>Практическое занятие № 19 19. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p>	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10

<p>Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Содержание: Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие № 20, № 21, № 22, №23. 20. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) 21. Бег на длинные дистанции. 22. Бег на длинные дистанции. 23. Бег на длинные дистанции.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p>
<p>Тема 1.3. Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>Содержание: бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Практическое занятие № 24 24. Выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p>
	<p>Раздел 2. Гимнастика</p>	<p>22</p>	
<p>Тема 2.1. Роль гимнастики в развитии физических качеств человека</p>	<p>Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний Практическое занятия № 25 Упражнение в паре с партнером. 25. Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс») Практическое занятия № 26 26. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах Практическое занятия № 27, № 28 27. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. 28. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах Практическое занятия № 29 29. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты Практическое занятия № 30 30. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости Практическое занятия № 31 31. Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p> <p>ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10</p>

	Практическое занятия № 32, № 33 32. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, поднятие и опускание туловища. 33. Выполнение тестов. Приседание, гибкость.	4	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала: 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. Практическое занятие 34 34. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10, ПК 1.11
	Раздел 3 Общая физическая подготовка	10	
Тема 3.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: : комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Практическое занятие 35 35. Кроссовая подготовка	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.2. Круговая тренировка	Содержание учебного материала: : ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Практическое занятие 36 36. Круговая тренировка.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.3. Игра в футбол	Содержание учебного материала: : ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения. Практическое занятие 37 37. Игра в футбол	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала: : ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Практическое занятие 38 38. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание: ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. Практическое занятие 39 39. Развитие выносливости. Кросс	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Всего 1 год обучения		78	
	2 год обучения		
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	24	
Тема 4.1. Техника перемещений и владения мячом	Содержание учебного материала		
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. Практическое занятие № 40, № 41 40. Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места	4	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10

Тема 4.2 Совершенствование техники ведения, передачи мяча	41. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.		
Тема 4.3 Техника нападения. Техника бросков в корзину.	Практическое занятие № 42, № 43, № 44 42. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом 43. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. 44. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.4 Техника защиты	Практическое занятие № 45 45. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.5. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	Практическое занятие № 46, № 47, № 48, № 49, № 50, 51 46. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. 47. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 48. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 49. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. 50. Двусторонняя игра. 51. Прием зачетных нормативов по баскетболу	12	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	30	
Тема 4.6. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала Практическое занятие № 52 52. 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	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.7. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала 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. Практическое занятие № 53. 53. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10

Тема 4.8. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие № 54 54. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.9. Обучение технике приема и передачи мяча.	Практические занятия № 55, № 56, № 57, № 58 55. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. 56. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах. 57. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. 58. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. 59. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	10	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.10 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	Практические занятия № 60 60. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.11 Совершенствование техники нападающего удара	Практическое занятие № 61 61. Совершенствование техники нападающего удара.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.12 Техника нападения и защиты	Практические занятия № 62, 63 62. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. 63. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите	4	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.13 Обучение технике постановки блока	Практические занятия № 64, 65 64. Обучение технике постановки блока. 65. Совершенствование техники постановки блока.	4	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.14. Итоговое занятие	Практические занятия № 66 66. Дифференцированный зачет	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 10
		о:	132

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории социально-гуманитарных дисциплин для проведения теоретического обучения, спортивного зала для практической подготовки и спортивной площадки для формирования навыков.

Оборудование учебной аудитории:

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Обручи
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта. Уч. пос. – СПб : Лань, 2023. - 68 с.

2. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. К89 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.: ил. ISBN 5-9704-0217-6.

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : - бегать на короткие, средние, длинные дистанции; - выполнять верхние и нижние подачи, - выполнять передачи, блокирование, нападающий удар;	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей; - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : - основы здорового образа жизни; - технику двигательных действий в легкой атлетике; - технику базовых элементов волейбола; - технику базовых элементов баскетбола.	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий.

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
Сентябрь 27	Тренинг-упражнение ОФП для ежедневного выполнения (15 минут) Всемирный день туризма	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10
Ноябрь	Турнир по волейболу (90 минут)	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10
Февраль	Силовая тренировка – подборка эффективных упражнений (30 минут) День защитников Отечества	1-2курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10
Март	Турнир по дартс (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10
Апрель	Сдача норм ГТО (90 минут) Всемирный день здоровья	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10
Май	Соревнования по упражнениям ОФП (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10