Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Утверждаю
Директор техникума
_____Д.К. Скрыльников
«27» августа 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

33.02.01 Фармация

Объем дисциплины - 114 час.

Белореченск, 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13.07.2021г. № 449.

Разработчик:
Мошкин Р.А.– преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

_____
_____

Обсуждено и одобрено:
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А.Шевченко

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 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, ОК1	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем образовательной программы	**114**
в том числе:	
Основное содержание	**114**
в том числе:	
Теоретическое обучение	**2**
Практическое обучение	**110**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
2 курс			
Раздел 1 Основы физической культуры		**2**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 1. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении.	Содержание учебного материала	**2**	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Раздел 2 Легкая атлетика		**64**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**	**24**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практические занятия	**24**	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места	2	
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	4. Техника прыжка в длину с разбега 9-12 шагов	2	
	5. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	6. Челночный бег 3х10	2	
	7. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	

	9. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	10. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	11. Эстафета 4х100 м, техника	2	
	12. Совершенствование эстафеты 4х100 м, техника	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**24**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практические занятия	**24**	
	1. Техника бега по дистанции	2	
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	6. Подготовка к бегу по пересеченной местности.	2	
	7. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	9. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	10. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	11. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	12. Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание учебного материала**	**18**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практические занятия	**18**	
	1. Техника бега на средние дистанции	2	
	2. Старт, финиш при беге на средние дистанции	2	

	3. Техника бега на дистанции 800 м	2	
	4. Техника бега на дистанции 1000 м	2	
	5. Техника бега на дистанции 1500 м	2	
	6. Выполнение контрольного норматива: 800 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	7. Выполнение контрольного норматива 1500 м девушки и 2000 м юноши.	2	
	8. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	9. Метание снарядов	2	
3 курс			
Раздел 1 Волейбол		**22**	
Тема 1.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**	**8**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	
	2. Правила игры в волейбол	2	
	3.Техника перемещений, техника стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
	4. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
Тема 1.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**	**14**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практические занятия	14	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	2. Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	3. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	4. Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	
	5. Передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	6. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	7. Совершенствование подачи мяча по ориентирам	2	
Раздел 2 Гимнастика		**12**	
Тема 2.1 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**12**	ПК 1.11,

	Практические занятия	12	ОК 04, ОК 08, ОК 12
	1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики	2	
	2. Упражнение в паре с партнером.	2	
	3. Комплекс упражнений с обручем и скакалкой.	2	
	4. Упражнения с гимнастическими палками.	2	
	5. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	6. Комплекс ритмической гимнастики.	2	
Раздел 3 Баскетбол		**10**	
Тема 3.1 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Практические занятия	10	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча в парах	2	
	2. Правила игры в баскетбол элементы баскетбола.	2	
	3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	4. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	5. Игра в баскетбол	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		***2***	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Всего:		***114***	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоение дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Гимнастика

Скамейка гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая

Спортивные игры

Сетка волейбольная, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, табло игровое.

Легкая атлетика

Граната для метания 500-700грамм, рулетка, палки для эстафеты, секундомер

Подвижные игры

Мячи, скакалка, обручи, секундомер, футболки для команд.

Общефизическая подготовка

Беговые дорожки, комплект гантелей, велотренажеры, доска для пресса, силовой тренажер.

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки

Турник, брусья, рукоход уличный, площадка воркаута

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

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

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

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

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

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380

Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624

Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195475

Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984

Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173079

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения2	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