

Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

Приложение 2.09 к ОП ПССЗ
по специальности
33.02.01 Фармация

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

Форма обучения очная

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности по специальности 33.02.01 Фармация:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями и дополнениями) редакция с изменениями № 1028 от 27.12.2023 г.;

- ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденный от 13.07.2021 года № 449, зарегистрированного Министерством юстиции, регистрационный № 64689 от 18.08.2021 г.,

- профессиональный стандарт «Фармацевт» от 31.05.2021 года № 349н, зарегистрировано в Минюсте России 29.06.2021г., № 64003.

Организация-разработчик:

ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Разработчик:

Шух Кирилл Юрьевич, преподаватель, ВКК

Рассмотрено на заседании
МК общеобразовательных и социально-
гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от 26.05 2026 г.
Председатель МК Р.Н.Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
О.И. Бурцева
26.05 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5.	АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГ РАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 33.02.01 Фармация и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями	72
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	60
курсовая работа (проект)	не предусмотрено

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Беговые упражнения		
	Бег из различных исходных положений		
	Бег 100м.		
	Эстафетный бег		
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Ознакомиться с ролью спорта в физическом воспитании студентов).	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Бег с изменением направления движения		
	Бег с преодолением простейших препятствий		
	Длительный бег в равномерном темпе		
	Бег 500м, 1000м		
	Бег 3000 м		
	Передача и приём эстафетной палочки в беге		
	Старт и стартовый разгон бегуна		
	Эстафетный бег		
	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег	4	
Тема 1.3 Толкания ядра	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Толкания ядра с места		
	Толкания ядра с поворота		
	Толкания ядра со скачка		

	Практическое занятие №3 Толкания ядра	4	
Тема 1.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Выполнение разбега, толчка, полета, приземления		
	Прыжки в высоту способом ножницы		
	Совершенствование техники прыжка		
	Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега	4	
	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Техники прыжков в высоту с разбега).	2	
Контрольный норматив	Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту	2	
Раздел 2.	Волейбол	18	
Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.		
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.		
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.		
	Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомиться с программой по волейболу).	2	
Тема 2.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		OK1 OK3 OK6 OK13
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны		
	Верхняя, нижняя, прямая подачи		
	Нападающий удар		
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	4	
Тема 2.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны		
	Приём мяча после подачи		

	Блокирование	4	
	Подвижные игры		
	Командные тактические действия		
	Учебная игра		
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите		
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Упражнения по технике и тактике		
	Командные тактические действия в нападении		
	Тактические действия в защите		
	Подвижные игры и эстафеты		
	Правила игры в волейбол, судейство		
	Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	4	
Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	2	
Раздел 3.	Баскетбол	18	
Тема 3.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Стойки, перемещения и остановки		
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки		
	Остановка в два шага, остановка прыжком		
	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево		
	Повороты: вперёд, назад		
	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите		
	Практическое занятие №9 Техника перемещений	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала		OK1 OK3 OK6 OK13
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя		

	передача мяча (одной рукой)		
	Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Разучивание передачи мяча в баскетболе).	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		
	Ведение мяча с изменением высоты отскока		
	Ведение мяча с последующей остановкой		
	Практическое занятие №11 Ведение мяча	2	
Тема 3.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Бросок двумя руками от груди с места		
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		
	Бросок одной рукой сверху		
	Штрафной бросок		
	Бросок в прыжке с места, после ведения		
	Практическое занятие №12 Бросок мяча	2	
Тема 3.5 Тактика нападения и техника защиты	Содержание учебного материала		OK1 OK3 OK3 OK6 OK13
	Тактика нападения		
	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		
	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		
	Техники защиты		
	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		
	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		
	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты	4	
Тема 3.6 Подвижные игры. Учебно- тренировочные игры	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		
	Учебные игры		
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх		

	нападающих против трёх защитников		
	Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	2	
Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.	2	
Раздел 4	Лыжная подготовка	16	
Тема 4.1. Одновременные и попеременные хода	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход,		
	Одновременный одношажный ход		
	Одновременный двухшажный ход		
	Попеременный двухшажный ход		
	Попеременный 4-шажный ход		
	Коньковый ход		
	Практическое занятие №29 Одновременные и попеременные хода	4	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники лыжных ходов).	2	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Спуски в основной стойке, низкой, средней		
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой		
	Повороты переступанием, из упора, махом		
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием		
	Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты	2	
Тема 4.3. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала		OK1 OK6 OK13
	Переход с одновременных ходов на попеременный		
	Переход с попеременных на одновременный		
	Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход	2	
Тема 4.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала		OK1 OK3 OK6 OK13
	Коньковый шаг на равнине		
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками		
	Прохождение дистанции коньковым ходом		
	Практическое занятие №32 Коньковый ход	2	
Тема 4.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала		OK1- OK13
	Распределение сил на дистанции		
	Лидирование и обгон, финиширование		
	Прохождение дистанции в 5-10 км		

	Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление памяток здоровья (Разработать тест, составить кроссворд, знать контрольные нормативы для лыжников гонщиков).	2	
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	2	
Обязательная учебная нагрузка:		60	
Самостоятельная учебная нагрузка		12	
Максимальная учебная нагрузка:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного спортивного зала

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	Оборудованные раздевалки.	2 раздевалки площадью 10 кв.м. Скамейки, крючки для одежды
2	стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;	Маты гимнастические – 10 шт, канат для перетягивания – 1 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 4 шт.
3	скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;	Секундомер – 2 шт.,
4	весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;	-
5	кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;	кольца баскетбольные – 6 шт., щиты баскетбольные – 6 шт.(4 - тренировочных), мячи баскетбольные -12 шт., сетки баскетбольные - 6шт., стойки волейбольные - 2шт., сетка волейбольная -1 шт., мячи волейбольные – 10 шт.
6	Дополнительные оборудование	Шкаф архивный СВ-13 – 2 Шкаф архивный СВ-14 – 2 Комплект лыж – 50 шт.
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	компьютер с лицензионным программным обеспечением;	3 персональных компьютера
2	многофункциональный принтер;	2 многофункциональных принтера

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная учебная литература

Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424с. ЭБС Юрайт

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, 2024. — 125с. ЭБС Юрайт

3.2.2. Основные печатные издания

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.3 Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и дПОП. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

3.2.4 Дополнительные источники

1. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Формы и методы оценки	Критерии оценки
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм
--	--	--

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.09. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья.

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп. программ невизуального доступа к

информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов): в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; - в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов): в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития): использование текста с иллюстрациями; мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.