

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

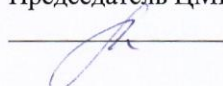
**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура


Специальность *Фармация (базовая подготовка)*

2017

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 2
Протокол № 1 от 12.09 2017 г.
Председатель ЦМК

 Г. А. Визняк

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования Фармация (базовая подготовка)

Заместитель директора
по учебно-производственной работе
 Л. Н. Михайлова



Составитель	И.В. Родионова – преподаватель первой квалификационной категории
Рецензенты	Л.В. Байбакова – заведующий отделением по специальности Фармация
	С.А. Коковин – руководитель «Физического воспитания» ТСПК

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Фармации (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла федерального компонента.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей;
- выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы,
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, утренней гимнастики;
- выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;
- выполнять контрольные нормативы по программе;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой;
- использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физической культурой;
- правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;
- технику выполнения основных элементов по программе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

В результате освоения дисциплины у будущего фармацевта должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы

и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе	
- написание реферата	16
- ОФП.	58
- прыжковые упражнения.	22
- кроссовая подготовка	12
- беговые упр. на развитие скорости.	10
- выполнение комплекса утренней гимнастики.	8
- выполнение комплекса упр. на развитие силы.	10
- упражнения на развитие координации, быстроты реакции.	34
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта на 1,2,3 курсе.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объем часов				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Само- стоя- тельная работа	
		Лек- ции	Се- ми- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1 Введение в предмет		2			2	
Тема 1.1. Физическая куль- тура в средних учебных заведе- ниях.	Содержание учебной информации. Содержание дисциплины «Физическая культура» в средних учебных заведениях. Уровень подготовки студентов. Материальная база. Самостоя- тельная работа студентов.					1
	Лекция № 1. Физическая культура в средних учебных заведениях.	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Развитие силовой выносливости». «Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, осо- бенности. Функции адаптивной физической культуры (социальная, педаго- гическая). Формы занятий», «Общие основы лечебной физкультуры. Клас- сификация физических упражнений. Формы и методы лечебной физкульту- ры».				2	
Раздел 2 Легкая атлетика				16	16	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разбег, финиширование. Бег по дистанции. Прыжок в длину с места. 60 м., 100 м. Кроссовая подго- товка. Развитие двигательных качеств.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Технические элементы бе- га.			2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 3. Старт высокий и низкий. Стартовый разбег.			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 4. Техника бега по дистанции. Финиширование			2		2
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 6. Бег на короткие дистанции 60, 100 м. (зачет)			2		
	Практическое занятие № 7. Кроссовая подготовка.			2		
	Практическое занятие № 8. Развитие двигательных качеств.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости». ОФП. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Беговые упр. на развитие скорости.				2 4 4 4 2	
Раздел 2. Баскетбол.				20	20	
Тема 2.1. Техника ведения мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Стойки, перемещения по площадке. Техника безопасности игры. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, с различной высотой отскока от пола. Двусторонняя игра. Зачет.					2
	Практическое занятие № 9. Баскетбол. Азбука баскетбола.			2		
	Практическое занятие № 10. Перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 11. Техника ведения мяча (дриблинг)			2		
	Практическое занятие № 12. Ведение мяча с изменением направления.			2		
	Практическое занятие № 13. Ведение мяча с различной высотой отскока от пола. Зачет.			2		
Тема 2.2. Техника броска в с близкой, средней дистанции и в движении.	Содержание учебной информации. Техника броска в движении. Передачи мяча в парах, на месте, в движении. Броски мяча с близкой и средней дистанции. Игра.					2
	Практическое занятие № 14. Техника передачи мяча в парах, на месте.			2		
	Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча в движении.			2		
	Практическое занятие № 16. Броски мяча в корзину с близкой дистанции.			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 17. Броски мяча в корзину со средней дистанции.			2		
	Практическое занятие № 18. Двусторонняя игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила игры, соревнований в баскетболе».				2	
	Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Беговые упр. на развитие скорости. ОФП.				8 6 4	
Раздел 3 Волейбол				20	20	
Тема 3.1. Верхняя и нижняя передачи мяча.	Содержание учебной информации. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху, снизу. Передача над собой, в стену, во встречных колоннах. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 19. Волейбол. Азбука волейбола.			2		
	Практическое занятие № 20. Основные стойки.			2		
	Практическое занятие № 21. Перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 22. Передача мяча в парах сверху.			2		
	Практическое занятие № 23. Передача мяча в парах снизу.			2		
Тема 3.2. Прием мяча сверху и снизу.	Содержание учебной информации. Прием мяча снизу и сверху. Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Передача мяча через сетку в парах.					2
	Практическое занятие № 24. Прием мяча сверху.			2		
	Практическое занятие № 25. Прием мяча снизу.			2		
	Практическое занятие № 26. Передача мяча в парах через сетку сверху.			2		
	Практическое занятие № 27. Передача мяча в парах через сетку снизу.			2		
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники приема и передачи мяча.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила игры, соревнований, судейство в волейболе».				2	
	Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Прыжковые упражнения. ОФП.				4 8 6	
Раздел 4				12	12	

1	2	3	4	5	6	7
Настольный теннис.						
Тема 4.1. Обучение игре в настольный теннис.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Основные технические приемы. Правила игры, соревнований. Техника передачи мяча. Техника подачи. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 29. Настольный теннис. Основные технические приемы.			2		
	Практическое занятие № 30. Основные стойки.			2		
	Практическое занятие № 31. Перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 32. Техника передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 33. Техника подачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 34. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила игры, соревнований в теннисе». Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. ОФП				2 4 6	
	2 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика.				14	14	
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на средние дистанции. Старт, стартовый разбег, бег по повороту, финиширование. Дыхание при беге.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Технические элементы бега.			2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на средние дистанции.			2		
	Практическое занятие № 3. Высокий старт и стартовый разбег.			2		
	Практическое занятие № 4. Техника бега по дистанции.			2		
	Практическое занятие № 5. Техника бега по повороту.			2		
	Практическое занятие № 6. Дыхание при беге по дистанции.			2		
	Практическое занятие № 7. Финиширование.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики». ОФП.				2 6	

1	2	3	4	5	6	7
	Кроссовая подготовка. Беговые упр. на развитие скорости.				4 2	
Раздел 2. Баскетбол				20	20	
Тема 2.1. Совершенствование технических элементов.	Содержание учебной информации. Передвижения игрока. Передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении, с места. Игра. Зачет.					2
	Практическое занятие № 8. Баскетбол. Основные технические элементы.			2		
	Практическое занятие № 9. Техника ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 10. Ведение мяча правой и левой рукой.			2		
	Практическое занятие № 11. Ведение - 2 шага - бросок в корзину.			2		
	Практическое занятие № 12. Ведение с изменением направления движения.			2		
	Практическое занятие № 13. Ведение мяча с различной высотой отскока.			2		
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча.	Содержание учебной информации. Передачи мяча на месте, в движении. Совершенствование ведения мяча.					2
	Практическое занятие № 14. Техника передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 15. Передача мяча на месте.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в движении.			2		
	Практическое занятие № 17. Совершенствование ведения и передачи мяча.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Методика развития двигательных качеств: быстроты, прыгучести, скорости. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие силы. ОФП				2 8 6 4	
Раздел 3 Волейбол				20	20	
Тема 3.1. Совершенствование приема и передачи мяча	Содержание учебной информации. Прием и передачи мяча снизу, над собой, в стену.					2
	Практическое занятие № 18. Волейбол. Основные технические элементы.			2		

1	2	3	4	5	6	7
снизу	Практическое занятие № 19. Передача мяча в парах сверху			2		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча снизу.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в стену.			2		
	Практическое занятие № 22. Передача мяча над собой.			2		
Тема 3.2. Способы подачи мяча.	Содержание учебной информации. Нижняя подача. Боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 23. Нижняя прямая подача мяча.			2		
	Практическое занятие № 24. Нижняя боковая подача мяча.			2		
	Практическое занятие № 25. Верхняя прямая подача.			2		
	Практическое занятие № 26. Прием мяча после подачи.			2		
	Практическое занятие № 27. Двусторонняя игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Волейбол. Техника выполнения нижней и боковой подачи. Упражнения на развитие силы и быстроты».				2	
	Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. ОФП.				6 2 10	
Раздел 4 Настольный теннис.				14	14	
Тема 4.1 Основ- ные технические элементы.	Содержание учебной информации. Основные технические приемы: перемещения, стойки, удары. Техника подачи мяча.					2
	Практическое занятие № 28. Настольный теннис. Основные техниче- ские элементы.			2		
	Практическое занятие № 29. Техника передачи мяча слева.			2		
	Практическое занятие № 30. Техника передачи мяча справа.			2		
	Практическое занятие № 31. Техника подачи мяча слева.			2		
	Практическое занятие № 32. Техника подачи мяча справа.			2		
	Практическое занятие № 33. Игра в парах.			2		
	Практическое занятие № 34. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: « Правила игры, судейство в настольном теннисе. Техника и виды подач».				2 8	

1	2	3	4	5	6	7
	ОФП. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции.				4	
	3 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				4	4	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и сред- ние дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на короткие и средние. Бег 100 м, 500 м, 1000 м.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 100 м.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег на средние дистанции 500м.(дев.) 1000 м. (юн.)			2		
	Самостоятельная работа студентов. Кроссовая подготовка.				4	
Раздел 2 Баскет- бол				14	14	
Тема 2.2.Тактические действия игроков	Содержание учебной информации. Тактические действия игроков в нападении и защите. Взаимодействия игроков на площадке. Двусторонняя игра. Зачет.					2
	Практическое занятие № 3. Баскетбол. Основные технические элементы.			2		
	Практическое занятие № 4. Ведение, передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 5. Броски мяча в корзину.			2		
	Практическое занятие № 6. Тактические действия в нападении.			2		
	Практическое занятие № 7. Тактические действия в защите.			2		
	Практическое занятие № 8 Взаимодействие игроков на площадке			2		
	Практическое занятие № 9. Двусторонняя игра. Зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП Выполнение утренней гимнастики.				10 4	
Раздел 3. Волейбол				16	16	
Тема 3.1. Совер- шенствование технических при- емов.	Содержание учебной информации. Совершенствование технических приемов. Нападающий удар. Блокиро- вание. Прием мяча после подачи. Зачет.					2
	Практическое занятие № 10. Волейбол. Основные технические элемен-			2		

1	2	3	4	5	6	7
	ты.					
	Практическое занятие № 11. Нападающий удар.			2		
	Практическое занятие № 12. Блокирование. Зачет.			2		
	Практическое занятие № 13. Прием мяча после подачи.			2		
Тема 3.2. Совершенствование подачи.	Содержание учебной информации. Совершенствование технических элементов волейбола: ведения, передач, бросков. Взаимодействие игроков в нападении, защите. Двусторонняя игра. Зачет.					2
	Практическое занятие № 14. Совершенствование технических элементов волейбола.			2		
	Практическое занятие № 15. Взаимодействие игроков в нападении.			2		
	Практическое занятие № 16. Взаимодействие игроков в защите.			2		
	Практическое занятие № 17. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики.				4	
	Выполнение комплекса упр. на развитие силы. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Прыжковые упражнения.				4 4 4	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
Всего: 344 часов, из них		2		170	172	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

- 1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный уровень (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

1. В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного и тренажерного залов.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2015г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2015г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2014г.
4. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2014г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2014.
6. Мураками К. Пилатес 9 программ для всех уровней подготовки М. 2014г.

Дополнительные источники

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей; – выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной утренней гимнастики; – выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала; – выполнять контрольные нормативы по программе; – взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой; – использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности. 	<p>Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта. Проведение общеразвивающих упражнений.</p>
<p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – технику безопасности на занятиях физической культурой; – правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис; – технику выполнения основных элементов по программе; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 	<p>Судейство игры по волейболу, баскетболу, настольному теннису. Составить общеразвивающую разминку. Написать реферат.</p>

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Фармация
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 1,
Перечень лекционных занятий**

№	Наименование темы лекционного занятия	Колич. часов
1.	Физическая культура в средних учебных заведениях.	2
Всего		2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Колич. часов
1.	Легкая атлетика. Технические элементы бега.	2
2.	Техника бега на короткие дистанции.	2
3.	Старт высокий и низкий. Стартовый разбег.	2
4.	Техника бега по дистанции. Финиширование	2
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
6.	Бег на короткие дистанции 60, 100 м. (зачет)	2
7.	Кроссовая подготовка.	2
8.	Развитие двигательных качеств.	2
9.	Баскетбол. Азбука баскетбола.	2
10.	Перемещения по площадке.	2
11.	Техника ведения мяча (дриблинг)	2
12.	Ведение мяча с изменением направления.	2
13.	Ведение мяча с различной высотой отскока от пола. Зачет.	2
14.	Техника передачи мяча в парах, на месте.	2
15.	Техника передачи мяча в движении.	2
16.	Броски мяча в корзину с близкой дистанции.	2
17.	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	2
18.	Двусторонняя игра.	2
19.	Волейбол. Азбука волейбола.	2
20.	Основные стойки.	2
21.	Перемещения по площадке.	2
22.	Передача мяча в парах сверху.	2
23.	Передача мяча в парах снизу.	2
24.	Прием мяча сверху.	2
25.	Прием мяча снизу.	2
26.	Передача мяча в парах через сетку сверху.	2
27.	Передача мяча в парах через сетку снизу.	2
28.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2
29.	Настольный теннис. Основные технические приемы.	2
30.	Основные стойки.	2
31.	Перемещения по площадке.	2
32.	Техника передачи мяча.	2
33.	Техника подачи мяча.	2
34.	Дифференцированный зачет.	2
Всего		68
ИТОГО за 1 курс		70

Заведующий отделением
по специальности Фармация

Байбакова Л. В.

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Фармация
Дисциплина «Физическая культура»
Курс –2,
Перечень практических занятий**

№	Наименование темы практического занятия	Колич. часов
1.	Легкая атлетика. Технические элементы бега.	
2.	Техника бега на средние дистанции.	2
3.	Высокий старт и стартовый разбег.	2
4.	Техника бега по дистанции.	2
5.	Техника бега по повороту.	2
6.	Дыхание при беге по дистанции.	2
7.	Финиширование.	2
8.	Баскетбол. Основные технические элементы.	2
9.	Техника ведения мяча.	2
10.	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
11.	Ведение - 2 шага - бросок в корзину.	2
12.	Ведение с изменением направления движения.	2
13.	Ведение мяча с различной высотой отскока.	2
14.	Техника передачи мяча.	2
15.	Передача мяча на месте.	2
16.	Передача мяча в движении.	2
17.	Совершенствование ведения и передачи мяча.	2
18.	Волейбол. Основные технические элементы.	2
19.	Передача мяча в парах сверху	2
20.	Передача мяча снизу.	2
21.	Передача мяча в стену.	2
22.	Передача мяча над собой.	2
23.	Нижняя прямая подача мяча.	2
24.	Нижняя боковая подача мяча.	2
25.	Верхняя прямая подача.	2
26.	Прием мяча после подачи.	2
27.	Двусторонняя игра.	2
28.	Настольный теннис. Основные технические элементы.	2
29.	Техника передачи мяча слева.	2
30.	Техника передачи мяча справа.	2
31.	Техника подачи мяча слева.	2
32.	Техника подачи мяча справа.	2
33.	Игра в парах.	2
34.	Дифференцированный зачет.	2
Всего		68
ИТОГО за 2 курс		68

Заведующий отделением
по специальности Фармация

Байбакова Л. В.

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Фармация
Дисциплина «Физическая культура»
Курс –3**

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Колич. часов
1.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 100 м.	2
2.	Бег на средние дистанции 500м.(дев.) 1000 м. (юн.)	2
3.	Баскетбол. Основные технические элементы	2
4.	Ведение, передачи мяча.	2
5.	Броски мяча в корзину.	2
6.	Тактические действия в нападении.	2
7.	Тактические действия в защите.	2
8.	Взаимодействие игроков на площадке.	2
9.	Двусторонняя игра. Зачет.	2
10.	Волейбол. Основные технические элементы.	2
11.	Нападающий удар.	2
12.	Блокирование. Зачет.	2
13.	Прием мяча после подачи.	2
14.	Совершенствование технических элементов волейбола.	2
15.	Взаимодействие игроков в нападении.	2
16.	Взаимодействие игроков в защите.	2
17.	Дифференцированный зачет.	2
Всего		34
ИТОГО за 3 курс		34

Заведующий отделением
по специальности Фармация

Байбакова Л. В.