

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**


**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***Физическая культура***

**Специальность: 33.02.01 Фармация  
(базовая подготовка с реализацией ФГОС  
среднего общего образования в пределах ППСЗ)**

**2020**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 1  
Протокол № 9 от 04.05. 2020 г.  
Председатель ЦМК

 Н.И. Полесовщикова

Составлена в соответствии с письмом  
Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О  
направлении рекомендаций по организации  
получения среднего общего образования в  
пределах освоения образовательных программ  
СПО на базе основного общего образования с  
учетом требований ФГОС и получаемой  
профессии или специальности СПО».

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе





Л. Н. Михайлова

Составитель О.Ю. Москалева – преподаватель высшей квалификационной категории

Эксперты Е.А. Стремякова – заведующий отделением допрофессиональной подготовки  
А.А. Супильников – первый проректор по научной деятельности медицинско-  
го университета «Реавиз», кандидат наук, доцент

## **Содержание**

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17
5. Распределение учебных часов по формам занятий	18
6. Приложения	20
7. Лист актуализации рабочей программы	21

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью Программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности Фармация с одновременным получением среднего общего образования.

Рабочая программа ППССЗ разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом естественно научного профиля получаемой специальности СПО и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Рабочая программа адаптирована на основании Письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса» и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 20 апреля 2015г № 06-830 вн.

Рабочая программа – это элемент адаптированной образовательной программы СПО по специальности 33.02.01 Фармация. Она направлена на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных знаний и умений и способствует социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся: лица с нарушениями слуха (слабослышащие), лица с нарушениями зрения (слабовидящие), лица с нарушениями речи, лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалиды.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общим учебным дисциплинам из обязательных предметных областей.

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

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,

ну, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать

свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение учебных предметов "Физическая культура", "Экология" и "Основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.3.1 Задачи адаптированной рабочей программы**

Содействие получению обучающимися с ОВЗ и инвалидностью качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения посредством современных образовательных технологий: дифференцированных разноуровневых заданий, информационных технологий, личностно-ориентированного подхода, применения электронных образовательных ресурсов, индивидуальных и групповых форм организации учебной деятельности, технологий кейс-стади, здоровьесберегающих технологий, игровых технологий, информационно-коммуникационных технологий и т.д.

Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ и обучающимися – инвалидами образовательной программы и их интеграции в учебной группе и колледже (социальная адаптация).

Формирование у обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ правильной мотивации к получению СПО и дальнейшей его реализации.

Повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование в колледже толерантной социокультурной среды.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.



## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе комбинированные занятия	не предусмотрены 118
практические занятия	
Самостоятельная работа студента (всего)	59
в том числе	
– написание рефератов	17
– выполнение комплексов утренней гимнастики и производственной гимнастики	3
– кроссовая подготовка	12
– выполнение комплекса на коррекцию осанки	3
– выполнение упр. на коррекцию фигуры	2
– общая физическая подготовка	5
– выполнение упр. на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия	2
– Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.	15
Промежуточная аттестация по итогам первого семестра в форме зачёта.	
Промежуточная аттестация по итогам изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, комбинированные и лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов			Уровень освоения
		Комбинированные занятия	Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика			14	7	
Тема 1. Техника бега на короткие, средние дистанции. Метание мяча. Прыжок в длину.	Содержание учебной информации. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. Техника метания мяча. Прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции		2		
	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции.		2		
	Практическое занятие № 4. Техника прыжка в длину с места		2		
	Практическое занятие № 5. Техника метания мяча		2		
Тема 1.2. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.				2
	Практическое занятие № 6. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		2		
	Практическое занятие № 7. Общая физическая подготовка		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Техника бега на короткие дистанции». 2. Кроссовая подготовка. 3. ОФП.			2 2 3	
Раздел 2 Гимнастика			20	10	
Тема 2.1. Упражнения на коррекцию осанки	Содержание учебной информации. Обучение комплексу гимнастики для коррекции нарушений осанки. Выполнение упражнений на развитие гибкости и координации и растяжку позвоночника.				2

	Практическое занятие № 8. Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками.		2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения для коррекции нарушения осанки.		2		
Тема 2.2. Обучение комплексам производственной и утренней гимнастики	Содержание учебной информации. Обучение комплексу утренней и производственной гимнастики. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.				2
	Практическое занятие № 10. Обучение комплексу упражнений производственной гимнастики		2		
	Практическое занятие № 11. Обучение комплексу упражнений утренней гимнастики.		2		
Тема 2.3. Занятия с использованием гимнастических палок, гимнастических мячей, ковриков, гимнастической стенки	Содержание учебной информации. Проведение занятий с использованием гимнастических палок, гимнастических мячей, ковриков, гимнастической стенки. Выполнение упражнений на различные группы мышц. Круговая тренировка.				2
	Практическое занятие № 12. ОРУ у гимнастической стенки		2		
	Практическое занятие № 13. Стретчинговая гимнастика		2		
	Практическое занятие № 14. ОРУ с гимнастическими мячами		2		
	Практическое занятие № 15. Круговая тренировка на все группы мышц.		2		
	Практическое занятие № 16. ОРУ на гимнастических ковриках		2		
	Практическое занятие № 17. Сдача контрольных нормативов.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1.Выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики. 2. Выполнение комплекса на коррекцию осанки. 3.Выполнение упражнения на коррекцию фигуры. 4.Выполнение упражнения на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия.			3 3 2 2	
Раздел 3. Баскетбол.			26	13	
Тема 3.1. Передачи, ведение, броски мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Ведение мяча. Выполнение бросков с места, в движении, в прыжке, средней дистанции. Передачи мяча на				2

	месте, в движении. Прием контрольных нормативов.				
	Практическое занятие № 18. Баскетбол. Стойки, перемещения по площадке.		2		
	Практическое занятие № 19. Техника ведения мяча. Броски с места. Игра.		2		
	Практическое занятие № 20. Передачи мяча. Броски в движении. Игра.		2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Игра.		2		
Тема 3.2. Совершенствование бросков, ведения мяча.	Содержание учебной информации. Броски с дальней дистанции. Броски в движении с защитником. Совершенствование ведения мяча. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 22. Промежуточная аттестация – зачёт		2		
	Практическое занятие № 23(1). Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Игра.		2		
	Практическое занятие № 24(2). Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.		2		
	Практическое занятие № 25(3). Броски в движении с защитником. Игра.		2		
	Практическое занятие № 26(4). Ведение мяча с защитником. Игра.		2		
	Практическое занятие № 27(5). Взаимодействия игроков в защите. Игра.		2		
	Практическое занятие № 28(6). Ведение мяча на скорость. Игра.		2		
	Практическое занятие № 29(7). Штрафные броски. Игра.		2		
	Практическое занятие № 30(8). Сдача контрольных нормативов.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол, судейские жесты».			5	
	2. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			4	
	3. Кроссовая подготовка.			4	
Раздел 4. Волейбол			28	14	
Тема 4.1.	Содержание учебной информации.				2

Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи.	Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя и верхняя подачи.				
	Практическое занятие № 31(9). Волейбол. Стойки, перемещения по площадке.		2		
	Практическое занятие № 32(10). Передача мяча сверху, снизу в стену. Игра.		2		
	Практическое занятие № 33(11). Передача мяча сверху, снизу, над собой. Игра.		2		
	Практическое занятие № 34(12). Нижняя подача мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 35(13). Верхняя подача мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 36(14). Прием и передача мяча в парах. Игра		2		
Тема 4.2. Техника нападения и защиты.	Содержание учебной информации. Техника нападающего удара. Блокировка мяча. Техника нападения. Техника защиты. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 37(15). Нападающий удар. Игра.		2		
	Практическое занятие № 38(16). Блокировка мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 39(17). Техника защиты. Игра.		2		
	Практическое занятие № 40(18). Техника нападения. Игра.		2		
	Практическое занятие № 41(19). Нападающий удар. Блокировка. Игра.		2		
	Практическое занятие № 42(20). Сдача контрольных нормативов		2		
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения	Содержание учебной информации. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование верхней и нижней подачи. Игра.				2
	Практическое занятие № 43(21). Тактика защиты. Игра.		2		
	Практическое занятие № 44(22). Тактика нападения. Игра.		2		
	Практическое занятие № 45(23). Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра		2		
	Практическое занятие № 46(24). Совершенствование нижней подачи. Игра.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Правила игры в волейбол, жесты судей, разметка площадки».			6	

	2. Кроссовая подготовка. 3. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			4 4	
Раздел 5. Настольный теннис			10	5	
Тема 5.1. Обучение игре в настольный теннис	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Обучение хватки ракетки. Перемещения, удары по мячу. Обучение нападающему удару. Обучение парной игре.				2
	Практическое занятие № 47(25). Настольный теннис. Правила игры. Обучение хватки ракетки. Игра.		2		
	Практическое занятие № 48(26). Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.		2		
	Практическое занятие № 49(27). Обучение подачам и приему мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 50(28). Обучение нападающему удару. Игра.		2		
	Практическое занятие № 51(29). Обучение парной игре. Игра.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			5	
Раздел 6. Легкая атлетика.			16	10	
Тема 6.1. Техника бега на короткие, средние дистанции. Метание мяча. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Совершенствование техники бега на короткие, средние, дистанции. Техника метания мяча. Прыжок в длину. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 52(30). Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2		
	Практическое занятие № 53(31). Техника бега на короткие дистанции		2		
	Практическое занятие № 54(32). Техника бега на средние дистанции		2		
	Практическое занятие № 55(33). Техника прыжка в длину с места		2		

	Практическое занятие № 56(34). Техника метания мяча		2		
	Практическое занятие № 57(35). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		2		
	Практическое занятие № 58(36). Сдача контрольных нормативов.		2		
	Практическое занятие № 59(37). Дифференцированный зачет.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Техника бега на средние дистанции». 2. Кроссовая подготовка. 3. ОФП. 4. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			4  2 2 2	
	<b>Всего: 177 часов, из них</b>		118	59	

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).

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала и спортивного оборудования.

Оборудование спортивного зала:

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

Оборудование тренажерного зала:

- фитбольные мячи
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- гантели
- гири
- штанги
- гимнастические палки
- резиновые амортизаторы

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- музыкальные диски



## 3.2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России // Под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2015.

### Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовых

вым видам спорта. Плавание. — М., 2015.

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## **Темы индивидуальных проектов**

1. Использование современных видов фитнеса в учебном процессе.
2. Методы коррекции осанки и телосложения средствами физической культуры.
3. Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее цели, задачи и содержание.
5. Методика развития двигательных качеств: быстроты, прыгучести, скорости.
6. Формы и методы лечебной физкультуры.
7. Профилактика профессиональных заболеваний медицинских работников, средствами и методами физического воспитания.
8. Методика развития гибкости. Стретчинговая гимнастика – цели, задачи.
9. Методика развития силы.
10. Современные виды гимнастики.
11. Методика проведения круговой тренировки.
12. Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой.
13. Организация и методика самостоятельных занятий.
14. Питание при занятиях физической культурой.
15. Здоровьесберегающие технологии и их применение в образовательном процессе.

#### 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 результа- тов обучения
<p>Освоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия, силы;</li> <li>– выполнять комплексы утренней, производственной гимнастики;</li> <li>– выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;</li> <li>– проводить ОРУ, комплексы по профилактике нарушений осанки;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы по программе;</li> <li>– использовать приобретенные знания, умения и навыки в организации и</li> <li>– проведение массовых спортивных мероприятий проводимых внутри колледжа.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта.</p> <p>Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Проведение общеразвивающих упражнений.</p>
<p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технику безопасности на занятиях физической культурой;</li> <li>– способы тренировки отдельных мышечных групп и использование знаний в профилактике нарушений осанки;</li> <li>– правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;</li> <li>– технику выполнения основных элементов по программе</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> </ul>	<p>Составление комплекса упражнений, направленного на профилактику нарушений осанки.</p> <p>Судейство игры по волейболу и баскетболу.</p>

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 2021 – 2022 учебный год**

**Специальность Фармация (базовая подготовка  
с реализацией ФГОС среднего общего образования в пределах ППССЗ)**

**Дисциплина «Физическая культура»**

**Курс – 1**

**1 семестр**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Колич. часов</b>
1.	Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения	2
2.	Техника бега на короткие дистанции	2
3.	Техника бега на средние дистанции.	2
4.	Техника прыжка в длину с места	2
5.	Техника метания мяча	2
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
7.	Общая физическая подготовка	2
8.	Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками.	2
9.	Упражнения для коррекции нарушения осанки	2
10.	Обучение комплексу упражнений производственной гимнастики	2
11.	Обучение комплексу упражнений утренней гимнастики	2
12.	ОРУ у гимнастической стенки	2
13.	Стретчинговая гимнастика	2
14.	ОРУ с гимнастическими мячами	2
15.	Круговая тренировка на все группы мышц.	2
16.	ОРУ на гимнастических ковриках	2
17.	Сдача контрольных нормативов.	2
18.	Баскетбол. Стойки, перемещения по площадке.	2
19.	Техника ведения мяча. Броски с места. Игра.	2
20.	Передачи мяча. Броски в движении. Игра.	2
21.	Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Игра.	2
22.	Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Игра.	2
23.	Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.	2
24.	Броски в движении с защитником. Игра.	2
25.	Ведение мяча с защитником. Игра.	2
26.	Промежуточная аттестация – зачёт	2
<b>Всего</b>		<b>52</b>
<b>Итого за семестр</b>		<b>52</b>

**2 семестр**  
**Перечень практических занятий**

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>		<b>Колич. часов</b>
27.	1.	Взаимодействия игроков в защите. Игра.	2
28.	2.	Ведение мяча на скорость. Игра.	2
29.	3.	Штрафные броски. Игра.	2
30.	4.	Сдача контрольных нормативов.	2
31.	5.	Волейбол. Стойки, перемещения по площадке.	2
32.	6.	Передача мяча сверху, снизу в стену. Игра.	2
33.	7.	Передача мяча сверху, снизу, над собой. Игра.	2
34.	8.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
35.	9.	Верхняя подача мяча. Игра.	2
36.	10.	Прием и передача мяча в парах. Игра	2
37.	11.	Нападающий удар. Игра.	2
38.	12.	Блокировка мяча. Игра.	2
39.	13.	Техника защиты. Игра.	2
40.	14.	Техника нападения. Игра.	2
41.	15.	Нападающий удар. Блокировка. Игра.	2
42.	16.	Сдача контрольных нормативов	2
43.	17.	Тактика защиты. Игра.	2
44.	18.	Тактика нападения. Игра.	2
45.	19.	Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра	2
46.	20.	Совершенствование нижней подачи. Игра.	2
47.	21.	Настольный теннис. Правила игры. Обучение хватки ракетки. Игра.	2
48.	22.	Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.	2
49.	23.	Обучение подачам и приему мяча. Игра.	2
50.	24.	Обучение нападающему удару. Игра.	2
51.	25.	Обучение парной игре. Игра.	2
52.	26.	Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения	2
53.	27.	Техника бега на короткие дистанции	2
54.	28.	Техника бега на средние дистанции.	2
55.	29.	Техника прыжка в длину с места	2
56.	30.	Техника метания мяча	2
57.	31.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
58.	32.	Сдача контрольных нормативов.	2
59.	33.	Дифференцированный зачет.	2
<b>Всего</b>			<b>66</b>
<b>Итого за семестр</b>			<b>66</b>
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>118</b>

Заведующий отделением

Н.И. Полесовщикова

**Приложение 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных  
форм и методов обучения**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
		<b>1 курс</b>	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный сло- весный, наглядный методы.	ОК 13
2.	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный сло- весный, наглядный методы.	ОК 13
3.	Раздел 3. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Со- ревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 13
4.	Раздел 4. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 13
5.	Раздел 5. Настольный теннис	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, сло- весный, наглядный методы.	ОК 13
6	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный сло-	ОК 13

		весный, наглядный методы.	
--	--	---------------------------	--

### Лист актуализации рабочей программы

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>
30.09.2019	Коррекция паспорта рабочей программы учебной дисциплины; Коррекция тем практических занятий; Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения.	