

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

Специальность 33.02.01. Фармация (*базовая подготовка*)

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1

Протокол № 9 от 11.05.2021 г.

Председатель ЦМК

И.И. Антипова.

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 33.02.01. Фармация (базовая
подготовка), утверждённого приказом
Министерства образования и науки РФ от 12 мая
2014г № 501

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

Л. Н. Михайлова



Составитель

И.В. Родионова – преподаватель высшей категории

Рецензенты

Л.В. Байбакова – заведующий отделением по специальности Фармация.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21
5. Распределение учебных часов по формам занятий	22
6. Приложения	26
7. Лист актуализации рабочей программы	28

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 Сестринское дело (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре Программы подготовки специалистов среднего звена

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

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 целей;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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 часа, 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	не предусмотрено
практические занятия	170
Самостоятельная работа студента (всего)	172
– написание рефератов	18
– ОФП	36
– специальные беговые упражнения	6
– кроссовая подготовка	20
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	22
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	18
– выполнение комплексов упр. на развитие координации движений	20
– выполнение комплекса упр. на развитие быстроты	14
– выполнение комплекса упр. на развитие силы	10
– выполнение комплекса упр. на развитие гибкости	8
Промежуточная аттестация по итогам изучения дисциплины в форме дифференцированного зачета 1, 2, 3 курс	

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	Объём часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		2			2	
Тема 1.1. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	Содержание учебной информации. Организация и методика самостоятельных занятий. Способы и приемы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Техника безопасности на занятиях физической культурой.					1
	Лекция № 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности», «Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой», «Формы и методы лечебной физкультуры», «Режим трудовой и учебной деятельности».				2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	12	

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. 100 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Л/а. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2 Прыжок в длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». ОФП. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.				2 4 4 2	
Раздел 3. Гимнастика				20	20	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		

	Практическое занятие № 8. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебной информации. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Релаксация. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 10. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.3. Развитие координации.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах. Аэробные упражнения. Игра.					
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на гибкость. Зачет. Игра			2		
Тема 3.4. Профессионально -прикладная подготовка.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Игра.					
	Практическое занятие № 15. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					

	Написание реферата на тему: «Утренняя гимнастика как форма физического развития».				2	
	Кроссовая подготовка.				8	
	Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики.				6	
	Выполнение комплекс упр. на координацию движения.				4	
Раздел 4. Волейбол				24	24	
Тема 4.1 Передача мяча сверху.	Содержание учебной информации. Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 17.В/б. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20.Передачи мяча в парах. Ира.			2		
Тема 4.2. Передача мяча снизу.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 21.Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22.Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 23. Передача мяча снизу сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 4.3. Нижняя подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					

Тема 4.4 Верхняя подача мяча.	Практическое занятие № 24. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые упражнения, ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах, через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 26. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Верхняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила судейства соревнований по волейболу». ОФП Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты. Выполнение комплекса упр. на развитие гибкости. Кроссовая подготовка.				2 8 2 4 4 4	
Раздел 5. Легкая атлетика				12	12	
Тема 5.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. ОФП. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 29. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31 Бег 1000, 500 м..Сдача контрольных			2		

	нормативов. Игра.					
Тема 5.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. и 3000 м. ОФП. Игра.					2
	Практическое занятие № 32. Бег 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34 Дифференцированный зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Самоконтроль на занятиях физической культурой». Кроссовая подготовка. ОФП. Специальные беговые упражнения.				2 4 4 2	
	2 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				12	12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 30*3. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 1.Л\а. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
Тема 1.2.	Практическое занятие № 3. Челночный бег. 30*3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		

Метание мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики				6	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.				2 2 2	
Раздел 2 Гимнастика.				16	16	
Тема 2.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка.. Упражнения с тренажерами, с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения с резиновыми амортизаторами.			2		

	Игра.					
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на фитбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра. Сдача контрольных нормативов					2
	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на гибкость. Зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата «Питание при занятиях физической культурой». Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.				2 4 4 4 2	
Раздел 3. Волейбол				32	32	
Тема 3.1 Совершенствован ие передачи мяча сверху.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача зачета Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 15. Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в парах сверху. Сдача зачета. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		

	Практическое занятие № 18. Подача мяча снизу. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствовани е передачи мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 19. Передача мяча снизу. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 20. Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча снизу и сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.3. Нападающий удар и блокировка мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					2
Тема 3.4. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие № 22. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Групповая блокировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Индивидуальная блокировка мяча. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в движении. Нижняя прямая подача мяча через сетку, по зонам. Игра.					
	Практическое занятие № 26. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Нижняя прямая подача по зонам. Игра.			2		
Тема 3.5. Верхняя прямая подача.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в движении. Передачи в колоннах, спиной в парах. Верхняя прямая подача в парах, через сетку, по зонам. Игра.					

	Практическое занятие № 28. Верхняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Верхняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Верхняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Организация и методика самостоятельных занятий» ОФП. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты. Выполнение комплекса упр. на развитие силы Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				2 2 6 8 8 4 2	
Раздел 4 Легкая атлетика				8	8	
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Сдача дифференцированного зачета.					2
	Практическое занятие № 31. Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34 Дифференцированный зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				6 2	

	3 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				6	6	
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, 500 м. Челночный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Старт, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОФП. Подвижные игры. Игра волейбол.					2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2 ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости				2 2 2	
Раздел 2. Гимнастика				6	6	
Тема 2.1 Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища, пресса, на гибкость. Упражнения с гантелями, тренажерами, фитнес лентами, гимнастическими палками. Комплекс утренней гимнастики. Стретчинг. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 4. Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Стретчинг. Релаксация. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных			2		

	нормативов. Игра.					
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний фармацевтов». ОФП.				2 4	
Раздел 3 Волейбол				16	16	
Тема 3.1. Совершенствован ие технических элементов волейбола. Тема 3.2. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Тема 3.3. Нападающий удар и блокировка мяча.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Совершенствование технических элементов. Перемещения, стойки. Игра. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием и передачи мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Прием мяча после подачи. Сдача зачета. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Тактические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Групповые и индивидуальные действия. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 10. Взаимодействие игроков в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 11. Взаимодействие игроков в нападении. Игра			2		
	Практическое занятие № 12. Учебная игра. Зачет. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар и блокировка мяча. Игра.					

	Практическое занятие № 13.Нападающий удар. Зачет. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14.Блокировка мяча. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов					
	Написание реферата на тему: «Правила судейства игры в волейбол» ОФП. Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				2 8 6	
Раздел 4. Настольный теннис				6	6	
Тема 4.1 Технические элементы настольного тенниса.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника хватки ракетки. Упражнения с ракеткой: набивание мяча с разной высотой отскока, в стену, в парах. Подачи мяча справа и слева. Передачи мяча. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 15.Настольный теннис. Подача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16.Передача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17.Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила судейства игры в настольный теннис». Кроссовая подготовка.				2 2	
	Выполнение производственной гимнастики				2	
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.

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 зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи
- набивные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- теннисные мячи
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- тренажеры для ног и рук
- бадминтонные ракетки
- воланчики
- фитнес ленты

Технические средства обучения:

- магнитофон
- компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2019г.
2. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2019г.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019
- 4.Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2019.
- 5.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2018г.

Дополнительная источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2010.
- 2.Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
- 3.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
- 4.Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.

Интернет-источники:

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

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
Освоенные умения – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-демонстрации студентом практических умений; - выполнение домашних заданий; - выполнение практических заданий; - сдача контрольных нормативов; - защита рефератов; Методы оценки результатов: -накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка; - оценка за выполненную работу; - тестирование в контрольных точках; - текущие оценки; -оценка выполнения двигательных действий; - итоговая оценка;
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-составить комплекс утренней, производственной гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -написать реферат; -знание техники двигательных действий; -знание правил спортивных игр;

**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	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л/а. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Бег 100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
6.	Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
9.	Упражнения с гантелями. Игра.	2
10.	Упражнения на координацию. Игра.	2
11.	Упражнения на футбольных мячах. Игра.	2
12.	Упражнение на гибкость. Игра.	2
13.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
14.	Упражнения на гибкость. Зачет. Игра	2
15.	Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
16.	Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
17.	В/б. Технические элементы волейбола. Игра.	2
18.	Верхняя передача мяча. Игра.	2
19.	Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
20.	Передачи мяча в парах. Игра.	2
21.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
22.	Прием и передача мяча снизу в парах. Игра	2
23.	Передача мяча снизу сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.	
24.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
25.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
26.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
27.	Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
28.	Верхняя прямая подача Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
29.	Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
30.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2

31.	Бег 1000, 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
32.	Бег 2000 м 3000 м. Игра.	2
33.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
34.	Дифференцированный зачет. Игра.	2
	Всего	70
	Итого	72

Заведующий отделением
по специальности Фармация

Л.В. Байбакова

**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	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Челночный бег 30*3.Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание теннисного мяча в цель. Игра.	2
6.	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
9.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
10.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
11.	Аэробные упражнения. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Игра.	2
13.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.	2
14.	Упражнения на гибкость. Зачет. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Сдача зачета Игра.	2
17.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
18.	Подача мяча снизу. Игра.	2
19.	Передача мяча снизу. Игра.	2
20.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
21.	Передача мяча снизу и сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
22.	Нападающий удар. Игра.	2
23.	Блокировка мяча. Игра.	2
24.	Групповая блокировка. Игра.	2
25.	Индивидуальная блокировка мяча. Игра.	2
26.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
27.	Нижняя прямая подача по зонам. Игра.	2
28.	Верхняя подача мяча. Игра.	2
29.	Верхняя подача мяча по зонам. Игра.	2
30.	Верхняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Ира.	2
31.	Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.	2
32.	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
33.	Спортивная ходьба. Игра.	2
34.	Дифференцированный зачет. Игра.	2
	Всего	56

Заведующий отделением по специальности Фармация

Л.В. Байбакова

**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	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Эстафетный бег. Игра.	2
2.	ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.	2
3.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.	2
5.	Стретчинг. Релаксация. Игра.	2
6.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
8.	Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.	2
9.	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10.	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
11.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
12.	Учебная игра. Зачет. Игра.	2
13.	Нападающий удар. Зачёт. Игра.	2
14.	Блокировка мяча. Игра.	2
15.	Настольный теннис.подача мяча справа, слева. Игра.	2
16.	Передача мяча справа, слева. Игра.	2
17.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	34

Заведующий отделением
по специальности Фармация

Л.В. Байбакова

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

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

№ п\п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
		1 курс	
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Лекционное занятие Беседа	ОК 2. ОК 6. ОК 12
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
3.	Раздел 3. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
4.	Раздел 4. Волейбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
5.	Раздел 5. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
		2 курс	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
2	Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
3	Раздел 3. Волейбол	Практические занятия	ОК 2, ОК 6, ОК 12

		Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	
4	Раздел 4. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
		3 курс	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
2	Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
3	Раздел 3. Волейбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12
4	Раздел 4. Настольный теннис	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 2, ОК 6, ОК 12

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию