

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***Физическая культура***

**Специальность 33.02.01. Фармация**

**Учебный план  
2021- 2024**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 1

Протокол № 1 от 09.09.20 24 г.

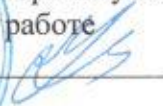
Председатель ЦМК

 К.И.Кузнецова

Составлена на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования 33.02.01. Фармация, утверждённого  
приказом Министерства просвещения РФ от 13 июля  
2021г. № 449.

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 Фармация, разработанной в соответствии с ФГОС СПО. 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 оснащённости образовательного процесса» и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утверждённые 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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

##### **1.2.1 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.

### **1.3. 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:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимой физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в процессе деятельности;

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях угрожающих их жизни и здоровью;

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

Объём образовательной нагрузки 138 часов, в том числе:

- всего учебных занятий – 132 часа;
- самостоятельной учебной работы – 4 часа.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

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

Вид учебной деятельности	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	138
всего учебных занятий	132
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	132
Самостоятельная работа студента (всего)	4
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	2
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	2
Промежуточная аттестация по итогам изучения дисциплины в форме дифференцированного зачета 1, 2 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				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лаборат орно- практич еские занятия	Самостоя- тельная работа	
		Лекц ии	Семи нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		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				
Раздел 2. Легкая атлетика.				14		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 30 м, 60 м., 100 м. Челночный бег 10*10 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность, в цель. Подвижные игры.					2

	Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 1. Л/а. Бег 30 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 10*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2 Прыжок 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
Тема 2.3. Метание мяча	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 6. Метание мяча на дальность. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7 Метание мяча в цель. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				<b>22</b>	<b>4</b>	
Тема 3.1. 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 № 8. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. 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					2



Тема 3.3. Развитие координации.	контрольных нормативов. Игра.				
	Практическое занятие № 11. Упражнения на координацию. Игра.			2	
	Практическое занятие № 12. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2	
	Практическое занятие № 13. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2	
	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 № 14. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2	
	Практическое занятие № 15. 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 № 16. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.			2	
	Практическое занятие № 17. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2	
	Практическое занятие № 18. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2	
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.				2 2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				<b>26</b>	
Тема 4.1	Содержание учебной информации.				

Передача мяча сверху.	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 № 19.В/б. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22.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.					
	Практическое занятие № 23.Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24.Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 25. 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.					2
	Практическое занятие № 26.Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
Тема 4.4 Верхняя подача мяча.	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 № 28.Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		

	Практическое занятие № 29. Верхняя и нижняя передачи. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Верхняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>				<b>16</b>		
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.					
	Практическое занятие № 32. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Метание мяча на дальность. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 34 Бег 60 м. Игра.			2		
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.					
	Практическое занятие № 35. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 36. Бег 1000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 37. Кроссовая подготовка Игра.			2		
	Практическое занятие № 38. Прыжок в длину с места. Игра			2		
	Практическое занятие № 39 Дифференцированный зачет.			2		
	<b>2 курс</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				<b>12</b>		
Тема 1.1 Бег на короткие	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые					2

<div>дистанции.</div> <div>Тема 1.2. Метание мяча.</div>	упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег30*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		
	Практическое занятие № 3. Челночный бег. 10*10. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	<div>Содержание учебного материала.</div> <div>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.</div>					
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Метание мяча на дальность.. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
<div>Раздел 2 Гимнастика.</div> <div>Тема 2.1. Развитие силы.</div>				16	16	2
	<div>Содержание учебной информации.</div> <div>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.</div>					
	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. Игра.			2		
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра. Сдача контрольных нормативов					2
	Практическое занятие № 11. Силовые 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		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				<b>16</b>		
Тема 3.1 Совершенствование 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. Поддача мяча снизу. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствование передачи мяча	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием,					

снизу.	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. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21.Нижняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22.Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
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 № 23. Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Бег по дистанции 500 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26 Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27 Дифференцированный зачет.			2		
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
	<b>Всего: 138 часов, из них</b>	<b>2</b>		<b>132</b>	<b>4</b>	

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](http://www.lib.sportedu.ru)
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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 2021 – 2022 учебный год  
Специальность Фармация  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс 1, очная форма обучения  
Перечень лекционных занятий**

<b>№</b>	<b>Наименование темы лекционного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	<b>Всего</b>	<b>2</b>

***Перечень практических занятий***

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

31.	Верхняя прямая подача Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
32.	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
33.	Метание мяча на дальность. Игра.	2
34.	Бег 60 м. Игра.	2
35.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
36.	Бег 1000 м. Игра.	2
37.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
38.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
39.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	78
	<b>Итого</b>	<b>80</b>

Заведующий отделением  
по специальности Фармация

Л.В. Байбакова

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 2022 - 2023 учебный год  
Специальность Фармация  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс \_2\_, очная форма обучения  
Перечень практических занятий**

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Челночный бег 10*10 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание мяча в цель. Игра.	2
6.	Метание мяча на дальность. 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.	Силовые 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. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
21.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
22.	Нижняя прямая подача по зонам Игра.	2
23.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра	2
24.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
25.	Бег по дистанции 500 м. Игра.	2
26.	Спортивная ходьба. Игра.	2
27.	Дифференцированный зачет.	2
	<b>Всего</b>	<b>54</b>

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**

<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. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	<b>Лекционное занятие</b> Беседа	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
3.	Раздел 3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
4.	Раздел 4. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
5.	Раздел 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
		<b>2 курс</b>	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
2	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12

3	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
4	Раздел 4. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12

### Лист актуализации рабочей программы

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