

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**



**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***Физическая культура***

**Специальность 33.02.01. Фармация**

**Учебный план  
2021- 2024**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 4  
Протокол № 9 от 12.05.20 22 г.  
Председатель ЦМК  
Е.Н. Таболина Е.Н. Таболина

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

### **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:

- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах;
- выполнять различные стили плавания.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- основы здорового образа жизни;
- техника двигательных действий в лёгкой атлетике;
- техника базовых элементов волейбола;
- техника передвижения на лыжах различными ходами;
- техника плавания.

В результате освоения дисциплины у будущего фармацевта должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность :

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимой физической подготовленности.

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;

Освоение учебной дисциплины является базой, на которой будут формироваться следующие профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

Оптовая и розничная торговля лекарственными средствами и отпуск лекарственных препаратов для медицинского и ветеринарного применения:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 150 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 136 часов;
- лекции 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 12 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)	150
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	136
Самостоятельная работа студента (всего)	12
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	2
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	2
– упражнения на коррекцию осанки	2
– кроссовая подготовка	2
– силовая подготовка	2
– упражнения на координацию и гибкость	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 проведения 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	2	
Тема 2.1. Техника бега 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 Техника прыжка 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
Тема 2.3. Техника метания 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		
	Самостоятельная работа 1.Кроссовая подготовка				2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				<b>24</b>	<b>6</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Прыжки на скакалке. 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.	Содержание учебной информации.					

Развитие физических качеств: гибкости, координации.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, координации, равновесия. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками, с гантелями. Силовые упражнения. Сдача контрольных нормативов. Игра.				
	Практическое занятие № 11. Упражнения на координацию. Игра.			2	
	Практическое занятие № 12. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2	
	Практическое занятие № 13. Силовые упражнения. Игра.			2	
	Практическое занятие № 14. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2	
	Практическое занятие № 15. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра			2	
Тема 3.3. Профессионально-прикладная подготовка.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики. Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Упражнения на коррекцию осанки. Игра.				
	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.			2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.			2	
	Практическое занятие № 18. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2	
	Практическое занятие № 19. Упражнения на коррекцию осанки. Игра.			2	
	Самостоятельная работа студентов. 1. Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.				2
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				2
	3. Выполнение различных стилей плавания.				2



<b>Раздел 4. Волейбол</b>				<b>26</b>		
Тема 4.1 Совершенствовани е техники передач мяча сверху и снизу	Содержание учебной информации. Правила игры в волейбол. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней и нижней 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.					2
	Практическое занятие № 20. Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Передачи мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Верхняя и нижняя передачи над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Верхняя и нижняя передачи. Игра			2		
	Практическое занятие № 26. Передача мяча снизу, сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 4.2. Совершенствова ние техники нижней подачи мяча.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 27. Нижняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Боковая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Нижняя подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 4.3. Тактика игры в	Содержание учебной информации. Бег, общеразвивающие упражнения, прыжковые. Нижняя и верхняя передачи мяча. Нижняя подача мяча. Тактические действия в нападении					

нападении и защите.	и защите. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 31. Тактика игры в нападении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Тактика игры в защите Игра.			2		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>				<b>16</b>		
Тема 5.1. Скоростно-силовая подготовка	Содержание учебной информации. Скоростно-силовая подготовка. Бег, беговые, прыжковые упражнения, Общеразвивающие упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Общая физическая подготовка. Челночный бег 10*10. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 33. Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34. Челночный бег 10*10. Игра.			2		
	Практическое занятие № 35 Бег 60 м. Игра.			2		
Тема 5.2. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Бег 500 м. и 1000 м. ОФП. Игра.					2
	Практическое занятие № 36. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 37. Бег 1000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 38. Кроссовая подготовка Игра.			2		
	Практическое занятие № 39. Прыжок в длину с места. Игра			2		
	Практическое занятие № 40 Дифференцированный зачет.			2		
	<b>2 курс</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				<b>12</b>		
Тема 1.1 Техника бега на	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые					2

короткие дистанции.	упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 10*10. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. 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		
Тема 1.2. Техника метания мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	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		
<b>Раздел 2 Гимнастика.</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	2
Тема 2.1. Развитие силовых качеств.	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.					
	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: координации, гибкости.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на развитие координации, равновесия, гибкости. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовые упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. 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. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на гибкость. Игра.			2		
	Самостоятельная работа. 1. Силовая подготовка. 2. Выполнение комплекса упражнений на координацию и гибкость.				2 2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				<b>16</b>		
Тема 3.1 Совершенствование технических элементов волейбола.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ с мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в парах, над собой, в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра. Подача мяча снизу.					2
	Практическое занятие № 15. Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в парах сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		

	Практическое занятие № 17.Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Подача мяча снизу. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствование подачи мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, над собой, с поворотом, с хлопком, с приседанием, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Нижняя подача мяча по зонам. 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 подача мяча по зонам. Игра.			2		
<b>Раздел 4</b> <b>Легкая атлетика</b>				<b>12</b>		
Тема 4.1 Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 500 м. 2000 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Метание мяча. Сдача дифференцированного зачета.					2
	Практическое занятие № 23. Легкая атлетика. 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. Бег по дистанции 2000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Дифференцированный зачет.			2		
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
<b>Всего: 150 часов, из них</b>		<b>2</b>		<b>136</b>	<b>12</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» 2021г.
2. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2021г.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2021
- 4.Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2021.
- 5.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2021г.

##### **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 фитбольных мячах. Игра.	2
13.	Силовые упражнения. Игра.	2
14.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
15.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра	2
16.	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
17.	Выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
18.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
19.	Упражнения на коррекцию осанки. Игра.	2
20.	Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.	2
21.	Верхняя передача мяча. Игра.	2
22.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
23.	Передачи мяча в парах. Игра.	2
24.	Верхняя и нижняя передачи над собой. Игра.	2
25.	Верхняя и нижняя передачи. Игра	2
26.	Передача мяча снизу, сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
27.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
28.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
29.	Боковая подача мяча. Игра.	2

30.	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
31.	Тактика игры в нападении. Игра.	2
32.	Тактика игры в защите. Игра.	2
33.	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
34.	Челночный бег 10*10. Игра.	2
35.	Бег 60 м. Игра.	2
36.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
37.	Бег 1000 м. Игра.	2
38.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
39.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
40.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	80
	<b>Итого</b>	<b>82</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. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Игра.	2
13.	Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра.	2
14.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Сдача контрольных нормативов. 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 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.	Бег по дистанции 2000 м . Игра.	2
28.	Дифференцированный зачет.	2
	<b>Всего</b>	<b>56</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	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
3.	Раздел 3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
4.	Раздел 4. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
5.	Раздел 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
		<b>2 курс</b>	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
2	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	ПК 1.11, ОК 04,

		Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК0 8, ОК 12
3	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12
4	Раздел 4. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное, групповое обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12

### Лист актуализации рабочей программы

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