

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

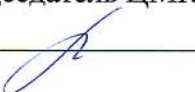
**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***ОГСЭ 04. Физическая культура***

**Специальность 33.02.01. Фармация**

**Учебный план  
2026- 2029**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 2  
Протокол № 8 от 04.04. 2026 г.  
Председатель ЦМК

 Г.А.Визняк

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

Рабочая программа разработана с учетом требований профессионального стандарта  
«Фармацевт», утвержденного приказом № 349н от 31.05.2021 г.

Рабочая программа разработана с учетом примерной рабочей программы учебной  
дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Рабочая программа разработана с учетом Единого квалификационного справочника  
должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные  
характеристики должностей работников в сфере здравоохранения», утвержденного приказом  
Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.07.2010г. № 541н (ред.от  
09.04.2018г)

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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

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-<br>вень<br>освое-<br>ния |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   | Теория      |              | Лаборат<br>орно-<br>практич<br>еские<br>занятия | Самостоя-<br>тельная<br>работа |                               |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   | Лекц<br>ии  | Семи<br>нары |                                                 |                                |                               |
| 1                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3           | 4            | 5                                               | 6                              | 7                             |
|                                                                                                 | 1 курс                                                                                                                                                                                                            |             |              |                                                 |                                |                               |
| Раздел 1.<br>Техника<br>безопасности на<br>занятиях<br>физической<br>культурой.                 |                                                                                                                                                                                                                   | 2           |              |                                                 |                                |                               |
| Тема 1.1.<br>Способы и<br>приемы<br>самоконтроля при<br>выполнении<br>физических<br>упражнений. | Содержание учебной информации.<br>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.<br>«Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».                                                                        | 2           |              |                                                 |                                |                               |
| Раздел 2.<br>Легкая атлетика.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |             |              | 14                                              | 2                              |                               |
| Тема 2.1.<br>Техника бега на<br>короткие                                                        | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 30 м, 60 м., 100 м. Челночный бег 10*10 м. Прыжок в                                             |             |              |                                                 |                                | 2                             |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |           |          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|----------|---|
| дистанции.                                                                           | длину с места. Метание мяча на дальность, в цель. Подвижные игры. 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<br>Техника прыжка в длину с места.<br><br>Тема 2.3.<br>Техника метания мяча | Содержание учебной информации.<br>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         |          |   |
|                                                                                      | Содержание учебной информации.<br>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<br>1.Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |           | 2        |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | <b>24</b> | <b>6</b> |   |
| Тема 3.1.<br>Развитие силовых качеств.                                               | Содержание учебной информации.<br>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.<br>Развитие<br>физических<br>качеств: гибкости,<br>координации. | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, координации, равновесия. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками, с гантелями. Силовые упражнения. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                               |  |  |   |   | 2 |
|                                                                           | 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.<br>Профессионально<br>-прикладная<br>подготовка.                | Содержание учебной информации.<br>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.<br>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.<br/>Волейбол</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | <b>26</b> |   |   |
| Тема 4.1<br>Совершенствован<br>ие техники<br>передач мяча<br>сверху и снизу | Содержание учебной информации.<br>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         |   |   |
|                                                                             | Содержание учебной информации.<br>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.                                                                |  |  |           |   |   |
| Тема 4.2.<br>Совершенствована<br>ни техники<br>нижней подачи<br>мяча.       | 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.<br>Тактика игры в<br>нападении и<br>защите. | Содержание учебной информации.<br>Бег, общеразвивающие упражнения, прыжковые. Нижняя и верхняя передачи мяча. Нижняя подача мяча. Тактические действия в нападении 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.<br/>Легкая атлетика</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | <b>16</b> |  |   |
| Тема 5.1.<br>Скоростно-<br>силовая<br>подготовка      | Содержание учебной информации.<br>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.<br>Техника бега на<br>средние<br>дистанции. | Содержание учебной информации.<br>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</b><br><b>Легкая атлетика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | <b>12</b> |          |   |
| Тема 1.1<br>Техника бега на короткие дистанции.<br><br><hr/> Тема 1.2.<br>Техника метания мяча. | Содержание учебной информации.<br>Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые 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. |  |  |           |          | 2 |
|                                                                                                 | 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         |          |   |
|                                                                                                 | Содержание учебного материала.<br>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         |          |   |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Гимнастика.</b><br><br>Тема 2.1.<br>Развитие силовых качеств.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | <b>16</b> | <b>4</b> | 2 |
|                                                                                                 | Содержание учебной информации.<br>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.<br>Развитие<br>физических<br>качеств:<br>координации,<br>гибкости. | Содержание учебной информации.<br>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.<br>1. Силовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |           | 2 |   |
|                                                                              | 2. Выполнение комплекса упражнений на координацию и гибкость.                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |           | 2 |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Волейбол</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | <b>16</b> |   |   |
| Тема 3.1<br>Совершенствование технических элементов волейбола.               | Содержание учебной информации<br>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.                                  |  |  |           |   | 2 |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |           |  |   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--|---|
|                                                    | Учебная игра. Подача мяча снизу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |           |  |   |
|                                                    | 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.<br>Совершенствование подачи мяча снизу. | Содержание учебной информации.<br>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><br><b>Легкая атлетика</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | <b>12</b> |  |   |
| Тема 4.1<br>Развитие скоростной выносливости.      | Содержание учебной информации.<br>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. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

#### **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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный //



Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

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

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

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

**Распределение учебных часов по формам занятий**  
**на 20\_\_ – 20\_\_ 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         |
|          | <b>Всего</b>                                            | <b>80</b> |
|          |                                                         |           |
| <b>1</b> | <b>Самостоятельная работа</b>                           | <b>8</b>  |
|          | <b>ИТОГО 1 курс</b>                                     | <b>90</b> |

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\_, 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>           |
|          |                                                                                         |                     |
| 1        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                           | <b>4</b>            |
|          | <b>ИТОГО за 1 и 2 курс</b>                                                              | <b>150</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>№<br/>п\п</b> | <b>Наименование раздела</b>                                      | <b>Активные и интерактивные<br/>формы и методы обучения</b>                                                                                                 | <b>Коды<br/>формируемых<br/>компетенций</b> |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                  |                                                                  | <b>1 курс</b>                                                                                                                                               |                                             |
| 1                | Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | <b>Лекционное занятие</b><br>Беседа                                                                                                                         | ПК 1.11, ОК 04,<br>ОК 08                    |
| 2.               | Раздел 2. Легкая атлетика                                        | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.  | ПК 1.11, ОК 04,<br>ОК 08                    |
| 3.               | Раздел 3. Гимнастика                                             | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ПК 1.11, ОК 04,<br>ОК 08                    |
| 4.               | Раздел 4. Волейбол                                               | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ПК 1.11, ОК 04,<br>ОК 08                    |
| 5.               | Раздел 5. Легкая атлетика                                        | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы. | ПК 1.11, ОК 04,<br>ОК 08                    |
|                  |                                                                  | <b>2 курс</b>                                                                                                                                               |                                             |
| 1                | Раздел 1. Легкая атлетика                                        | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение                                                            | ПК 1.11, ОК 04,<br>ОК 08                    |

|   |                           |                                                                                                                                                             |                       |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|   |                           | Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.                                                                                                      |                       |
| 2 | Раздел 2. Гимнастика      | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08 |
| 3 | Раздел 3. Волейбол        | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08 |
| 4 | Раздел 4. Легкая атлетика | <b>Практические занятия</b><br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное, групповое обучение<br>Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы. | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08 |

### Лист актуализации рабочей программы

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