

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Ингушский медико-социальный колледж»**

**УТВЕЖДАЮ:**  
Директор ЧПОУ «ИМСК»  
Т.И.Мерешкова  
Приказ № 38 от 04.09.2023г.

**Рабочая программа  
Учебной дисциплины  
ОГСЭ 04 Физическая культура  
Специальность 33.02.01. Фармация**

**Малгобек**

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 1  
от «04» сентября 2023 г.

**Разработчик: ЧПОУ «ИМСК»**

**СОГЛАСОВАНО:**  
и.о. провизора ГБУЗ МЦРБ РИ  
Наурбиева Л.А.  
04.09.2023г.

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 13 июля 2021 года № 449

## 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 ЧПОУ «ИМСК» 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	Объем часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс</b>						
<b>Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</b>		<b>2</b>				
Тема 1.1. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».	<p style="text-align: center;">Содержание учебной информации.</p> <p>Организация и методика проведения самостоятельных занятий. Способы и приемы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Лекция № 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».</p>					1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				<b>14</b>	<b>2</b>	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	<p style="text-align: center;">Содержание учебной информации.</p> <p>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.</p>					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
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
Тема 2.3. Техника метания мяча	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>		
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.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		

	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения с резиновыми амортизаторами. 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. Поддача 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>2</b>	<b>136</b>	<b>12</b>
				<b>Всего: 150 часов, из них</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 (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 20\_\_ – 20\_\_ учебный год  
Специальность Фармация  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс 1, очная форма обучения  
Перечень лекционных занятий**

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

*Перечень практических занятий*

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
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>

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год  
Специальность Фармация  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс \_2\_, очная форма обучения  
Перечень практических занятий**

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
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>

**Приложение 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

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

№ п\п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
		<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	ПК 1.11, ОК 04, ОК0 8, ОК 12

