

**Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
Фармацевтический колледж «Новые знания»**

СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
Муниципального автономного спортивно-
оздоровительного учреждения
МАСОУ «Зоркий»
Бомбицкий А.М.
«01» июля 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Смахтин А.Ю.
«30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом колледжа,
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

33.02.01 Фармация

квалификация: Фармацевт

базовый уровень подготовки

Москва

2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №501 от 12 мая 2014 года (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 26 июня 2014 г. N 32861).

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, ОГСЭ и МОЕН учебных циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»

Протокол № 7 от «30» июня 2021 г.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий» в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация (базовый уровень подготовки).

Рабочая программа учебной дисциплины едина для всех форм обучения и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины

Основная цель изучения дисциплины «Физическая культура» - заложить основы теоретических знаний и практических навыков в сфере укрепления и поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: очная форма обучения

- максимальная учебная нагрузка обучающихся- 364 часа;

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 182 часов;

- самостоятельная работа обучающихся - 182 часа.

очно- заочная форма обучения

- максимальная учебная нагрузка обучающихся- 364 часа;

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 32 часов;

- самостоятельная работа обучающихся - 332 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1 Очная форма

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	182
в том числе:	
лекции	
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося	182
Промежуточная аттестация	
На базе основного общего образования: 3-7 семестры –зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет; На базе среднего общего образования: 1-5 семестры –зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет.	

2.1.2.Очно-заочная форма

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	32
в том числе:	
лекции	
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося	332
Промежуточная аттестация	
1-7 семестры –зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет;	

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс на базе (11 классов) / 2 курс на базе (9 классов)			
1 семестр на базе (11 классов) / 3 семестр на базе (9 классов)			
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала:	2	2
	<p>1 Физическая культура в профессиональной деятельности Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Социально - биологические основы физической культуры Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.</p>	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат человека.</p> <p>Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека.</p> <p>Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.</p>	2		
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ				
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		6	2
	2	Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции. Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.	2	
	3	Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2	
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.		6	

Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала:		2	2
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		6	2
	6	Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага.	2	
	7	Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2	
	8	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.		6	

	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 2.4. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала:	4	2
	9 Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	
	10 Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	4	
Тема 2.5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	2	2
	11 Практическое занятие. Кроссовая подготовка Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Разучивание комплексов специальных упражнений. Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.	2	

Тема 2.6. Тяжелая атлетика	Содержание учебного материала:		4	2
	12	Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	2	
	13	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гирями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.		5	
Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:		6	2
	14	Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	
	15	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача	1	

		мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль		
	16	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	5	
Зачет			2	2
Всего за семестр, в том числе			68	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			34	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			34	
1 курс на базе (11 классов) / 2 курс на базе (9 классов)				
2 семестр на базе (11 классов) / 4 семестр на базе (9 классов)				
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:		20	2
	18	Практическое занятие. Составление комплекса упражнений с отягощениями. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	4	
	19	Практическое занятие. Развитие силовых качеств. Упражнения для укрепления здоровья.	4	
	20	Практическое занятие. Развитие силовых качеств. Упражнения на выносливость	2	
	21	Практическое занятие. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	2	
	22	Практическое занятие. Коррекция фигуры. Дифференцировка силовых характеристик движений.	4	
	23	Практическое занятие. Коррекция фигуры.	4	

		Упражнения с гантелями, эспандерами		
		Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса силовых упражнений. Отжимания. Упражнения с отягощением и без отягощения. Силовые упражнения.	20	
Тема 2.9. Настольный теннис		Содержание учебного материала:	8	2
	24	Практическое занятие. Настольный теннис Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	4	
	25	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.	8	
		Содержание учебного материала:	10	2
Тема 2.10. Гимнастика	26	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.	2	
	27	Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полу шпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	
	28	Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	2	

	29	Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине. Тренировка в равновесии, висах и упорах.	2	
	30	Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.		12	
Зачет			2	
Всего за семестр, в том числе			80	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			40	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			40	
в том числе практические занятия			40	
Всего за год, в том числе			148	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			74	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			74	
в том числе теоретическое обучение				
практические занятия			148	
2 курс на базе (11 классов) / 3 курс на базе (9 классов)				
3 семестр на базе (11 классов) / 5 семестр на базе (9 классов)				
	Содержание учебного материала:		6	2
Тема 2.11. Лёгкая атлетика	32	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м	2	
	33	Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).	2	

	34	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и много скоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 2.12. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала:	2	2
	35	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительный бег.	2	
Тема 2.13. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол.		Содержание учебного материала:	4	2
	36	Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом. Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.	2	
	37	Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	

	38	Практическое занятие. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		4	
Тема 2.14. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:		2	2
	39	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге.		2	
Тема 2.15. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:		4	2
	40	Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	
	41	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	1	
	42	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние	2	

		игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений		4	
Тема 2.16. Тяжелая атлетика	Содержание учебного материала:		2	2
	43	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ без предметов, с предметами.		2	
Тема 2.17. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		4	2
	44	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	
	45	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.		6	
Зачет			2	
Всего за семестр, в том числе			56	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			28	

Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов		28		
в том числе практические занятия		28		
2 курс на базе (11 классов) / 3 курс на базе (9 классов)				
4 семестр на базе (11 классов) / 6 семестр на базе (9 классов)				
Тема 2.18. Стрелецкая подготовка.	Содержание учебного материала:		20	2
	47	Практическое занятие. Стрелецкая подготовка. Стрелковые приемы, Навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	
	48	Практическое занятие. Стрелецкая подготовка. Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.	4	
	49	Практическое занятие. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	4	
	50	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений, для развития мышц брюшного пресса, отжимание.	4	
	51	Практическое занятие. Развитие общей выносливости. Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.	4	
	52	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением Упражнения с гирями разного веса. Упражнения с набивными мячами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений.		20	2
Тема 2.19. Гиревой спорт.	Содержание учебного материала:		6	
	53	Практическое занятие. Гиревой спорт. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	
	54	Практическое занятие. Обучение технике рывка гири одной рукой.	2	

		Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий		
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика	6	
Тема 2.20. Гимнастика/акробатика	Содержание учебного материала:		6	2
	55	Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/. Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.	4	
	56	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/. Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратить особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	8	
	Зачет		2	
Всего за семестр, в том числе			68	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			34	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			34	
в том числе практические занятия			34	
Итого за курс			124	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			62	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			62	
3 курс на базе (11 классов) / 4 курс на базе (9 классов)				
5 семестр на базе (11 классов) / 7 семестр на базе (9 классов)				
Тема 2.21. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		14	2
	58	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4	

		Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м		
	59	Практическое занятие. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи. Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	4	
	60	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	
	61	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
	62	Практическое занятие. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.	12	
Тема 2.22. Баскетбол		Содержание учебного материала:	8	2
	63	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	2	
	64	Практическое занятие. Совершенствование техники владения мячом на месте и	2	

		в движении Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
	65	Практическое занятие. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из-под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2	
	66	Практическое занятие. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревнованию, изучение правил игры.	12	
Зачет			2	
Всего за семестр, в том числе			52	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			26	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			26	
в том числе практические занятия			26	
3 курс на базе (11 классов) / 4 курс на базе (9 классов)				
6 семестр на базе (11 классов) / 8 семестр на базе (9 классов)				
		Содержание учебного материала:	12	2
Тема 2.23. Волейбол	68	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещения, исходное положение Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра	2	
	69	Практическое занятие. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
	70	Практическое занятие. Совершенствование техники подачи мяча; Техника	2	

		безопасности при подаче мяча Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; кручёная; боковая планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
	71	Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара, прием нападающего удара; Нападение – разбег, на прыжке, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.	2	
	72	Практическое занятие. Совершенствование техники постановки блока; Техника безопасности при постановке блока Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования.	2	
	73	Практическое занятие. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Тренировочная игра по упрощенным правилам 6x6, 5x5, 4x4; Игра пляжного волейбола 3x3. Основные правила и судейство игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованию, изучение правил игры.	11	
		Содержание учебного материала:	8	2
Тема 2.24. Настольный теннис	74	Практическое занятие. Совершенствование стоек, перемещений; Техника безопасности игры настольный теннис Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	2	
	75	Практическое занятие. Совершенствование техники ударов по мячу Промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух,	2	

		трех направлениях; игра одним видом ударов из двух, трех точек в разных направлениях		
	76	Практическое занятие. Совершенствование подачи мяча. Правила подачи и приема мяча. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач.	1	
	77	Практическое занятие. Совершенствование техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмерка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – прием – подача, игра в «треугольник», «восьмерку». Правила судейства, судейство.	1	
	78	Практическое занятие. Совершенствование техники атакующих ударов. Техника безопасности при атакующих ударах, при приеме мяча. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.	8	
Тема 2.25. Основы методики оценки и коррекции телосложения.		Практическое занятие Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: 1.Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. 2.Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. 3.Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 4.Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по	2	

	закаливанию. 5.Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
Тема 2.26. Физическая культура в профессиональной деятельности	Практическое занятие Производственная физическая культура.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.	2	
	Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы Тема 1. История физической культуры и спорта Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости. Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты Тема 12. Современные представления о бодибилдинге Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору) Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом		3

	Тема 20. Адаптация и резервы организма человека Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности		
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр, в том числе		40	
Самостоятельная работа обучающихся, часов		20	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов		20	
в том числе практические занятия		20	
Итого за курс		92	
Самостоятельная работа обучающихся, часов		46	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов		46	
ВСЕГО, часов		364	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Очно-заочная форма обучения (предусмотрено в семестр 2 часа установочной лекции, на которой преподаватель дает план тренировок для самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах и секциях) и 2 часа на зачет (сдача нормативов))

Наименование тем занятий	Содержание учебного материала, лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека	Введение	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа №1 1. Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	2	1
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры	Внеаудиторная самостоятельная работа №2 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. 2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. 3. Опорно-двигательный аппарат человека. 4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека. 5. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.	18	2
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)	Внеаудиторная самостоятельная работа №3 1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека. 3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). 4. Закаливание организма. 5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика.	20	2
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Внеаудиторная самостоятельная работа №4 1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания. 2. Средства и методы развития физических качеств. 3. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений. 4. Средства и методы развития гибкости и ловкости. 5. Формы организации физического воспитания.	20	2

	6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.		
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Внеаудиторная самостоятельная работа №5	10	2
	1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре. 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.		
Раздел 2. Отдельные виды спорта и их характеристика			
Тема 1. Легкая атлетика	Внеаудиторная самостоятельная работа №6	90	2
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега. 3. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. 4. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 6. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений. 7. Разучивание комплексов специальных упражнений. Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.		
Тема 2. Гимнастика	Практическое занятие	2	2
	1. Виды общеразвивающих упражнений 2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа №7	74	
	3. Виды общеразвивающих упражнений и их характеристика. 4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. 5. Простейшие акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полу шпагат) и техники их выполнения. 6. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.		
Раздел 3. Олимпийское движение			
Тема 1. Древние Олимпийские игры	Практическое занятие	1	2
	История развития Олимпийского движения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа №8	21	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. История развития Олимпийского движения. 2. Место проведения Олимпийских игр. 3. Требования к участникам Олимпийских игр. 		
Тема 2. Олимпийские игры современности	Практическое занятие	1	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа №9	35	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. История современного олимпийского движения. 2. Олимпийские виды спорта. 3. Олимпийские игры в России. 		
Тема 3. Олимпийская символика	Практическое занятие Олимпийская Хартия. Девиз, флаг олимпиады.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа №10	30	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийская Хартия. 2. Девиз олимпиады. 3. Эмблема олимпиады. 4. Флаг олимпиады. 5. Священный огонь. 		
Раздел 4. Оценка уровня физического развития			
Тема 1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа №11	18	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. 2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. 3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 4. Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. 5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. 		
Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности	Практическое занятие Производственная физическая культура.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа №12	12	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Производственная физическая культура. 		

	2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.		
	Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы		3
	Тема 1. История физической культуры и спорта Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости. Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты Тема 12. Современные представления о бодибилдинге Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору) Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом Тема 20. Адаптация и резервы организма человека Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности		
Промежуточная аттестация	<i>в форме дифференцированного зачёта (в том числе защита обзорно-исследовательской работы)</i>	2	
	ИТОГО	364	

		<i>Аудиторная</i>	32	
		<i>самостоятельная</i>	332	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

Контрольные упражнения для студентов основной медицинской группы

Упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м, мин, с	—	—	—	9.30	11.00	12.00
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	—	—	—
Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	26	22	18	24	21	17
Подтягивание, количество раз	12	10	8	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	40	35	30	12	10	8
Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1	3	2	1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий» в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

ОГСЭ.04 Физическая культура	<p>Спортивный комплекс: Спортивный зал Спортивный зал Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none">– специализированное мягкое покрытие зала;– столы складные для настольного тенниса– степ-доски;– шведские стенки;– мячи резиновые (диаметр 80 см) – 5 шт.; мячи набивные;– палки гимнастические – 6 шт.;– обручи гимнастические – 6 шт.;– стенка гимнастическая– гимнастические скамейки– гимнастические снаряды (конь для прыжков)– тренажеры: велотренажер – 3 шт.;– тренажер «Беговая дорожка»– тренажеры для занятий атлетической гимнастикой– маты гимнастические– канат– канат для перетягивания– беговая дорожка– ковер борцовский или татами– скакалки– гантели (разные)– секундомер– инвентарь для игры в баскетбол: мячи баскетбольные– инвентарь для игры в волейбол: волейбольные мячи– инвентарь для игры в футбол: ворота для мини-футбола– мячи для мини-футбола– столы для настольного тенниса– инвентарь для настольного тенниса
	<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <ul style="list-style-type: none">- беговая дорожка по кругу- яма с водой для стиль-чеза- сектор для прыжка в длину и тройного прыжка- сектор для прыжка в высоту- сектор для толкания ядра и метания диска- участок с элементами полосы препятствий
	<p>Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекты учебной мебели- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-

	<p>библиотечную систему: Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/</p> <p>Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/</p> <p>Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP (Лицензионный договор №67307590 от 31.08.2018 бессрочный) Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое ПО).</p> <hr/> <p>Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему: Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/ <p>Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/</p> <p>Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com</p>
--	---

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
4. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>

5. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
6. 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>
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>
8. 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>

**Официальные, справочно-библиографические и периодические издания,
электронные базы периодических изданий**

Журнал «Физкультура и спорт» <http://fis1922.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении
образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного
обеспечения, профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети
Интернет**

№ п/п	Наименование
1.	Операционная система Microsoft Windows
2.	Microsoft Office 2010 (Word, Excel, Power Point и др.)
3.	СПС «Гарант»: http://www.garant.ru/
4.	Электронно-библиотечная система Юрайт https://urait.ru/
5.	Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com
6.	Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/
7.	Единое окно доступа к информационным ресурсам: http://window.edu.ru/ .
8.	Официальный сайт Олимпийского комитета России https://olympic.ru/
9.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
10.	Портал о правильном питании, здоровом образе жизни http://www.takzdorovo.ru/
11.	Сайт «Физическая культура и спорт» https://fk-i-s.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.


Освоенные общие и профессиональные компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет</p>

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

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
<p>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>	<p>Урок-соревнование</p>
<p>Практическая работа теме 2.2. Спортивные игры. Футбол</p>	<p>Ролевая игра – это эффективная отработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться обучающиеся (например, аттестация, защита или презентация какой-либо разработки, конфликт с однокурсниками и др.). Игра позволяет приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в учебной ситуации. Признаком, отличающим ролевые игры от деловых, является отсутствие системы оценивания по ходу игры.</p>
<p>Практическая работа по 2.7. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Ролевая игра – это эффективная отработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться обучающиеся (например, аттестация, защита или презентация какой-либо разработки, конфликт с однокурсниками и др.). Игра позволяет приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в учебной ситуации. Признаком, отличающим ролевые игры от деловых, является отсутствие системы оценивания по ходу игры.</p>
<p>Практическая работа по 2.9. Настольный теннис</p>	<p>Ролевая игра – это эффективная отработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться обучающиеся (например, аттестация, защита или презентация какой-либо разработки, конфликт с однокурсниками и др.). Игра позволяет приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в учебной ситуации. Признаком, отличающим ролевые игры от деловых, является отсутствие системы оценивания по ходу игры.</p>

**Лист регистрации изменений и дополнений в ППСЗ
по специальности 33.02.01 Фармация (2021 год набора)
На 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Содержание дополнений/изменений (порядок освоения УД, ПМ; изменение объема времени, содержание дидактических единиц, содержание заданий для самостоятельной, практической работы, изменение вариативной части учебного плана и т д)	В какой документ (учебный план, программы и. т. д), новая редакция /корректировка	Основание для внесения дополнения изменения
	<p>Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий», на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ.</p>	<p>В рабочие программы учебных предметов/дисциплин «Физическая культура», цикла общеобразовательных учебных предметов и дисциплин «Физическая культура» цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин</p>	<p>Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ". В соответствии с прекращением Договора с ГБУ «СШОР №64» Москомспорта с директором Остроумовым В.Н. и заключением нового Договора с генеральным директором Муниципального автономного спортивно-оздоровительного учреждения МАСОУ «Зоркий» Бомбицким А.М. № 8-21 «01» июля 2021 г. Изменение договора</p>

Рассмотрено и рекомендовано ПЦК:
Протокол №-1 от «31» августа 2021 г.
Председатель ПЦК 

Начальник УМО Гаджимурадова А.М. 