

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кропоткинский медицинский колледж»  
министерства здравоохранения Краснодарского края  
(ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Кропоткинский  
медицинский колледж»  
\_\_\_\_\_  
П.В. Гладких  
«31 » августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**специальность 33.02.01 Фармация**  
**базовая подготовка**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 33.02.01 Фармация базовая подготовка.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «ОГСЭ и ЕН дисциплины», протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦК «ОГСЭ и ЕН дисциплины» Ефремова Н.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на заседании методического совета, протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методического совета Гиренко В.Г. \_\_\_\_\_

Разработчик рабочей программы:

Оконникова С.А. – преподаватель ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»

Рецензенты:

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура специальность 33.02.01 Фармация**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины фармацевт должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:  
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. Физическая культура 33.02.01 Фармация

#### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
- оформление рефератов	2
- кроссовая подготовка	66
- подтягивание	2
- прыжки через скакалку	28
- пресс	34
- отжимание	38
- приседания	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура 33.02.01 Фармация**  
**(I семестр, II семестр).**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание занятия</b>	2	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Тематика рефератов: 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической		

	культуры (с указанием дозировки). 6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практическое занятие</b>	10	2
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м.). 2. Закрепление техники челночного бега (3x10м.). 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Подтягивание. 3. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие</b>	6	2
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (200 м.). 2. Прыжки в длину способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Пресс. 2. Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Закрепление техники броска мяча в кольцо с места		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	

	1. Отжимание. 2. Пресс.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>ведения и передачи мяча в</b> <b>движении, ведение – 2 шага</b> <b>– бросок.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>штрафного броска, ведение,</b> <b>ловля и передача мяча в</b> <b>колоне и кругу, правила</b> <b>баскетбола.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. 2. Техника перемещений в защитной стойке баскетболиста. 3. Правила игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники</b> <b>владения баскетбольным</b> <b>мячом.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Выполнение контрольного норматива: бросок мяча с места под кольцом. 2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Пресс.		
<b>Раздел 4. Оценка уровня физического развития</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Основы методики оценки и</b> <b>коррекции телосложения.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Методы контроля</b> <b>физического состояния</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		



<b>здоровья, самоконтроль.</b>	2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и сортом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Пресс.		
<b>Тема 4.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2. Методика подбора упражнений для комплексов корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 4.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Организация и подготовка туристических походов. 2. Последовательность заполнения рюкзака. 3. Материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимания.		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Упражнения на развитие и укрепление основных групп мышц.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Строевая подготовка: перестроение в колонны, шеренги, повороты. 2. Совершенствование техники подтягивания на перекладине (юноши), поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 5.2. Упражнения на развитие гибкости, равновесия.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Составление комплексов упражнений в исходном положении – лежа на матах гимнастических.		

	2. Совершенствование технических приемов в акробатической комбинации.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Пресс. 2. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения для коррекции нарушения осанки.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Овладение техникой выполнения висов и упоров. 2. Упражнения у стенки гимнастической.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Техника выполнения стоек и перемещений в волейболе. 2. Техника выполнения верхней передачи двумя руками. 3. Техника выполнения нижней передачи двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Пресс.		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника нижней, верхней, боковой подачи.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Обучение технике нижней подачи. 2. Обучение технике верхней подачи. 3. Обучение технике боковой подачи.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимание.		
<b>Тема 6.3.</b> <b>Техника владения мячом в парах. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	3
	1. Обучение технике взаимодействия в парах, через сетку. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Кроссовая подготовка.		

	2. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 6.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимание		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	3
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (200 м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Кроссовая подготовка.		
	2. Пресс.		
<b>Тема 7.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	3
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Отжимания.		
	2. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 7.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 7.4.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты на дальность.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	2. Овладение техникой метания гранаты на дальность.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 8. Туризм</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности в турпоходе. Укладка туристического снаряжения.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Закрепление техники укладки туристического снаряжения.		
	2. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Итого 2 курс</b>		<b>140</b>	

Для характеристики уровня усвоения 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. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура 33.02.01 Фармация**  
**(III семестр, IV семестр).**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практическое занятие</b>	14	2
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м.).		
	2. Закрепление техники челночного бега (3х10м.).		
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	1. Кроссовая подготовка.		
	2. Отжимание.		
	3. Прыжки через скакалку.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	2. Закрепление техники броска мяча в кольцо с места		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Отжимание.		
	2. Пресс.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	2. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		

	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимание.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. 2. Техника перемещений в защитной стойке баскетболиста. 3. Правила игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 4. Оценка уровня физического развития</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Организация и подготовка туристических походов. 2. Последовательность заполнения рюкзака. 3. Материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимания.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Основные принципы и методы закаливающих процедур. 2. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	3

<b>Упражнения на развитие и укрепление основных групп мышц.</b>	1. Строевая подготовка: перестроение в колонны, шеренги, повороты. 2. Совершенствование техники подтягивания на перекладине (юноши), поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Приседания.		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Упражнения на развитие гибкости, равновесия.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Составление комплексов упражнений в исходном положении – лежа на матах гимнастических. 2. Совершенствование технических приемов в акробатической комбинации.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения для коррекции нарушения осанки.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Овладение техникой выполнения висов и упоров. 2. Упражнения у стенки гимнастической.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимания.		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Практическое занятие</b>	6	2
	1. Техника выполнения стоек и перемещений в волейболе. 2. Техника выполнения верхней передачи двумя руками. 3. Техника выполнения нижней передачи двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Прыжки через скакалку. 2. Пресс.		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника нижней, верхней,</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Обучение технике нижней подачи.		

<b>боковой подач.</b>	2. Обучение технике верхней подачи. 3. Обучение технике боковой подачи.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 6.3. Техника владения мячом в парах. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Обучение технике взаимодействия в парах, через сетку. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 7.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие</b>	6	3
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (200 м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Отжимания. 2. Пресс.		
<b>Тема 7.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	3
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		



	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Отжимания.		
<b>Тема 7.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	3
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Пресс. 2. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 7.4.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты на дальность.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Овладение техникой метания гранаты на дальность.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 8. Туризм</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности в турпоходе. Укладка туристического снаряжения.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Закрепление техники укладки туристического снаряжения. 2. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Итого 3 курс</b>		<b>132</b>	

Для характеристики уровня усвоения 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. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура 33.02.01 Фармация**  
**(V семестр, VI семестр).**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практическое занятие</b>	8	2
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м.). 2. Закрепление техники челночного бега (3х10м.). 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Отжимания. 3. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (200 м.). 2. Прыжки в длину способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимания.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Закрепление техники броска мяча в кольцо с места		

места.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Кроссовая подготовка. 2. Пресс.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>ведения и передачи мяча в</b> <b>движении, ведение – 2 шага</b> <b>– бросок.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Прыжки через скакалку.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>штрафного броска, ведение,</b> <b>ловля и передача мяча в</b> <b>колоне и кругу, правила</b> <b>баскетбола.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. 2. Техника перемещений в защитной стойке баскетболиста. 3. Правила игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>баскетбольным мячом.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 4. Оценка уровня физического развития</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Основы методики</b> <b>регулирования</b> <b>эмоциональных состояний.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Методики определения эмоциональных состояний человека. 2. Методика регулирования эмоциональных состояний человека.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Кроссовая подготовка		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>4</b>	

<b>Тема 5.1.</b> <b>Упражнения на развитие гибкости, равновесия.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Составление комплексов упражнений в исходном положении – лежа на матах гимнастических.		
	2. Совершенствование технических приемов в акробатической комбинации.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимание.		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника выполнения стоек и перемещений в волейболе.		
	2. Техника выполнения верхней передачи двумя руками.		
	3. Техника выполнения нижней передачи двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Отжимания.		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника нижней, верхней, боковой подач.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Обучение технике нижней подачи.		
	2. Обучение технике верхней подачи.		
	3. Обучение технике боковой подачи.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Пресс.		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (300 м).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Пресс.		

<b>Тема 7.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты на дальность.</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	2. Овладение техникой метания гранаты на дальность.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	1. Пресс.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого 4 курс</b>	<b>72</b>	
	<b>Всего</b>	<b>344</b>	

Для характеристики уровня усвоения 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.)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОГСЭ.04. Физическая культура 33.02.01 Фармация**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии открытый стадион и спортивный зал.

###### 1. Оборудование учебного кабинета.

*Мебель и стационарное оборудование:*

посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска классная.

*Технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

###### 2. Оборудование стадиона.

*Стационарное оборудование:*

футбольное поле; замкнутые беговые дорожки; площадка для игры в волейбол; сектор для прыжков в длину с разбега; лабиринт; рукоход; гимнастический комплекс (шведская лестница, перекладина гимнастическая высокая).

*Инвентарь:*

гранаты для метания 500 гр., 700 гр.; ядро легкоатлетическое 4,5 кг., 5 кг.; мячи футбольные; мячи для метания; рулетка 20 м. с метал. лентой; секундомер; флажки.

###### 3. Оборудование спортивного зала.

*Мебель и оборудование:*

шведская стенка; скамейки гимнастические; стол теннисный; перекладина навесная универсальная для гимнастической стенки; брусья навесные для гимнастической стенки; стойки для прыжков в высоту; перекладина для прыжков в высоту; щиты баскетбольные; кольца баскетбольные; стойки волейбольные; конь гимнастический; козел гимнастический; мостик гимнастический; маты гимнастические.

*Инвентарь:*

канат; скакалки; палки гимнастические; мячи набивные; гантели; гири 16 кг., 24 кг., 32 кг.; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; сетки баскетбольные; свисток; обручи металлические; ролик гимнастический, двойной; палки пружинные; эспандер; шарики теннисные; мячи теннисные; дартс; шахматы; шашки; мешок спальный; палатка спортивная; ракетки теннисные; сетка для игры в настольный теннис; бадминтон.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 13-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс] // В. А. Епифанов Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016 г. //URL: <http://www.medcollegelib.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### ОГСЭ.04. Физическая культура 33.02.01 Фармация

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов тестирования физических качеств по сдаче контрольных нормативов в течении учебного года на каждом занятии.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	