

Министерство здравоохранения Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нижнекамский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 33.02.01 Фармация

2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
«2» 07 2022 г.  
Заместитель директора  
по учебному процессу  
Г.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании ЦМК  
социально-гуманитарных  
и математических дисциплин  
протокол № 14 от «2» 07 2022 г.  
Председатель ЦМК  
Э.М.Гарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее СПО): для специальности для специальности 33.02.01 Фармация.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хрисанова Г.А., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Хрисанов Д.Н., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	18
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19
5.Приложение 1: Тематический план.....	24

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **умения и знания**

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>

### Общие и профессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью
ПК 1.11.	Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности:

### Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном

	и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным

	символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных

	ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 14	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 15	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 16	Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в соответствии с контрольными нормативами и зачетными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам.</i>	



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>2 курс 3 семестр</b>			
Лёгкая атлетика.			
Тема 1. Принципы проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.</p> <p>2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучать комплексу ОРУ.</p> <p>3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучать комплексу СБУ.</p> <p>4. Кросс-поход 2км.</p>	22	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР1; ЛР3 ПК 1.11
Тема 2. Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1. Создать представление и понятие о технике прыжков в длину с места. Подводящие упражнения на совершенствование прыжков в длину с места.</p> <p>2. ОФП - упражнения круговой тренировки на гибкость, силу.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР 2; ЛР4; ПК 1.11
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1. Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучать технике беговых упражнений.</p> <p>2. Обучать технике бега - выход со стартовой линии.</p> <p>3. Совершенствовать физические качества в ОФП методом круговой тренировки</p>	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР1, Л5 ПК 1.11
Тема 4. Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1. Обучать технике беговых упражнений - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук.</p> <p>2. Специальные беговые упражнения по дистанции 30м.: подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, многоскоки, боковой бег с выпрыгиванием, бег с прямыми ногами. Свободный бег 1км.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР6; ЛР 7 ПК 1.11
Тема 5. Техника бега на	<b>Содержание практического занятия.</b>	2	ОК 04, ОК 08,

короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	1.Создать представление и понятие о технике низкого и высокого старта. 2.Техника низкого старта в беге по прямой. Бег с низкого старта 30-40м. 3.Техника высокого старта на прямой, на вираже.		ОК 12; ЛР8,ЛР 11 ПК 1.11
<b>Тема 6. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 200м. 2.Специальные беговые упражнения по виражу- работа рук, наклон корпуса. 3.Обучать технике бега на дистанции 200м. 4.Создать представление о технике прыжков в длину с разбега.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8,ЛР 11 ПК 1.11
<b>Тема 7. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Демонстрировать технику бега 200м. 3.Обучать специальным упражнениям для выполнения прыжков в длину с разбега: подводные упражнения без продвижения по дистанции. 4.Бег в равномерном темпе 500м.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР10;ЛР12; ПК 1.11
<b>Тема 8. Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Создать представление и понятие о технике бега по дистанции 400метров. 2.Обучать технике бега по виражу - упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по виражу с выходом на прямую 30-40м. 5.Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги: подводные упражнения 20-30 метров.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР13; ЛР 15 ПК 1.11
<b>Тема 9. Техника прыжков в длину с разбега. Промежуточный контроль-бег 400метров.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Чередование беговых упражнений с ускорением, короткие отрезки. 3.Дать полное представление о прыжках в лёгкой атлетике. Подводящие упражнения для освоения техники прыжков в длину с разбега. 4. Промежуточный контроль-бег 400метров.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР14; ЛР 16; ПК 1.11
<b>Тема 10. Общая выносливость.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Чередование беговых упражнений с ускорением, короткие отрезки. 3.Бег форт-лек 2км.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР1; ЛР3 ПК 1.11
<b>Тема 11. Промежуточный контроль: техника высокого старта; бег 100м.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка бег 1км., ОРУ, СБУ. Зачет: выполнить технику высокого старта в беге 100 метров.	2	ОК 04, ОК08, ОК 12; ЛР 2; ЛР4; ПК1.11

	<b>Самостоятельная работа</b> : Кроссовый бег 1-3км в свободном темпе.	6	
<b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 12. Методические принципы физического воспитания. Определение общей выносливости.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие физ. качеств. 2.Создать представление и понятие о принципах , методах ОФП. 3.12-минутный тест К.Кулера.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8,ЛР 11 ПК 1.11
<b>Тема 13. Упражнения круговой тренировки на развитие силы.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса без предметов. 2.Упражнения на формирование гибкости из исходного положения, сидя.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8,ЛР 11 ПК 1.11
<b>Тема 14. Упражнения на развитие силы (в парах).</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения в парах - из исходного положения стоя и сидя. 2.Упражнения на формирование гибкости у шведской стенки.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8,ЛР 11 ПК 1.11
<b>Тема 15.Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет: гибкость.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения на гимнастической скамье для развития силы мышц ног и координации движений. 2.Зачёт на определение гибкости - наклон, стоя на гимнастической скамье.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР13; ЛР 15 ПК 1.11
<b>Тема 16. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучать упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук и для мышц ног (вес 500гр.). 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 6 минут.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР 1- ЛР 16; ПК 1.11
<b>Тема 17. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств с предметами.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Беговые упражнения с утяжелителями на ногах. 3.Круговая тренировка на ковриках, выполнение 30 сек, отдых 30сек, бстанций, с гантелями, амортизаторами, со скакалкой, диск «Здоровье».	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР1,Л15 ПК 1.11
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составить комплекс УГГ на неделю.	4	
<b>4 семестр</b>			
<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>	2
<b>Тема 1.Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 2.Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР1, ЛР 16 ПК 1.11



	склоне - переход с п.п.2-хш. хода в фазу скольжения на подъёме. 3.Ходьба свободным скольжением по ученой трассе 3км.		
<b>Тема 9. Основы техники передвижения на лыжах: промежуточный контроль.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомить с требованиями зачёта по лыжной подготовке. 2.Упражнения разминки без лыж, с палками(30-40м.) 3.Зачет по технике выполнения п.п.2-хш.хода, Общажный ход.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР9, ЛР 10 ПК 1.11
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> ходьба на лыжах 3-7км.	6	
<b>Тема 10. Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки. Подготовительные упражнения.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Создать представление и понятие о классификации в волейболе - техника игры в нападении, в защите. 2.Обучать подводящим упражнениям перемещения: шагом, бегом, стойки волейболиста на площадке. 3.Упражнения с мячом у стены.	10 2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8, ЛР9 ПК 1.11
<b>Тема 11. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми. 2.Обучать стойкам и перемещениям по площадке: шагом, бегом. 3.Упражнения у стены.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР7, ЛР6 ПК 1.11
<b>Тема 12. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Обучать упражнениям разминки волейболиста. 2.Стойки, перемещения по площадке с мячом. 3.Обучая передачу мяча двумя руками сверху: сочетая способы передач.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР6, ЛР5; ПК 1.11
<b>Тема 13. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать передачам мяча двумя руками сверху: в парах, варьируя расстояние между партнерами. 3.Общая физическая подготовка - прыжки через скакалку.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР4, ЛР6 ПК 1.11
<b>Тема 14. Техника игры: передачи мяча двумя руками сверху.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3.Обучать упражнениям передач мяча в парах - со сменной мест.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР3, ЛР5 ПК 1.11
<b>Тема 15. Техника бега на</b>	<b>Содержание практического занятия.</b>	12 2	

<p><b>средние дистанции.</b> <b>Характеристика движений в прыжковых упражнениях.</b></p>	<p>1.Создать представление и понятие о технике бега на средние дистанции. Характерные особенности движений, полноценное отталкивание, частота движений в беге на 400-800м. 2.Обучать специальным беговым упражнениям, чередуя с ходьбой. 3.Обучать упражнениям на технику - прыжки 3-йные, пятерные.</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР1, ЛР2 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 16. Техника бега на средние дистанции: специальные упражнения.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка - бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2.Обучать технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта. 3.Обучать упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки с места пятерные, 10-ные.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР4; ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 17. Техника бега на средние дистанции: специальная выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка - бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2.Обучать технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, координации движений руками. 3.Повторный бег 30-40 метров с правильным выполнением техники бега</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР16 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 18. Техника бега на средние дистанции: бег по виражу.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка - бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике бега по повороту с выбеганием на прямую дорожку по касательной. 3.Обучить высокому старту и стартовому разбегу отрезках 20-30 метров.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР5 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 19. Техника бега на средние дистанции. Зачёт.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения разминки 800 метров, ОРУ, СБУ. 2.Зачёт: продемонстрировать технику бега на дистанции 800м. без учета времени.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР15 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 20. Профессионально прикладная физическая подготовка. Общая выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Обучить комплексу упражнений профессионально прикладной физической подготовки для лиц, работающих сидя - офисная гимнастика. 2.Кросс-поход 2 км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР6 ПК 1.11</p>
<p><b>Самостоятельная работа: составить упражнения п.л.ф.л., ОФП.</b></p>		<p>4</p>	
<p><b>3 курс 5 семестр</b></p>			
<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p>		<p>10</p>	
<p><b>Тема 1. Техника бега на</b></p>		<p>2</p>	

<p><b>длинные дистанции: общая выносливость.</b></p>	<p>1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Создать правильное представление о технике бега на длинные дистанции. 3.Способствовать формированию общей выносливости: кросс-поход 3км. 4.Упражнения на гибкость, стоя у гимнастической стенки.</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР14 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 2. Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Переменный бег «форт-лек» на дистанции 2км, ускорение по 60м. 3.Упражнения на силу- отжимания, планка.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР7 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 3.Техника бега на длинные дистанции: интервальный бег.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Обучать интервальному бегу:300м.+300м.+300м.через отдых до ч.с.с.100-110уд/мин. Комплекс дыхательной гимнастики.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР13 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 4.Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1 Разминка, ОРУ, СБУ. Обучать специальным упражнениям для мышц рук. 2.Обучать захвату и удержанию снаряда. Обучать подводящим упражнениям в метании. 3.Упражнения на гибкость у шведской лестницы.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР 8 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 5. Техника эстафетного бега.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомить с эстафетным бегом и дать полное представление о технике передачи эстафеты. Правила соревнований. Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 2.Обучать специальным упражнениям на передачу, приём эстафетной палочки.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР 1- ЛР 16; ПК 1.11</p>
<p><b>Волейбол.</b></p>		<p><b>12</b></p>	
<p><b>Тема 6. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху, снизу.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками: в парах, варьируя расстояние между партнерами.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР12 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 7. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучать упражнениям на передачи и приём мяча во встречных колоннах по зонам, с продвижением игрока за мячом во встречную колонну. 3. Повторить упражнения на передачи в парах.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР9 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 8.Техника игры:</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b></p>	<p>2</p>	

<p>передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.</p>	<p>1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать упражнениям на передачи, приём мяча, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны). 3. Способствовать совершенствованию передач, приёмов в парах через сетку.</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР11 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 9. Техника игры:</b> совершенствовать технику приёмов и передач мяча.</p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике 1-3-2, 1-3-4; 5-3-2, 5-3-4. 3. Способствовать совершенствованию передач и приёмов в парах через сетку.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 10. Техника игры:</b> передачи и приёмы мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучать упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах - набрасывание мяча с расстояния 2-3м., увеличивая расстояние до 6-9 метров. 3. Учебная игра.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР10 ПК 1.11</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> прыжки через скакалку с изменением темпа.</p>	<p>6</p>	
	<p><b>бсеместр</b></p>		
<p>Льжная подготовка.</p>		<p>12</p>	
<p><b>Тема 1. Основы техники передвижения на лыжах:</b> попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.</p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1. Совершенствовать упражнения на учебной лыжне 500-1000м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками. 2. Переход с п.п.2-хшажного хода на одновременный ход. 3. Свободное скольжение по дистанции 2км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР7 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах:</b> техника подъёмов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1. Разминка без лыж. 2. Обучать технике подъёмов ступающим шагом. 3. Обучать подъёмам способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка». 4. Свободное скольжение по дистанции 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР9 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах:</b> техника спусков.</p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1. Разминка 1км. СБУ без палок. Повторить упражнения - способы подъёмов. 2. Обучать технике прямых и косых спусков. 3. Ходьба свободным скольжением 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР 1- ЛР 16; ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 4. Текущий контроль техника подъёмов и спусков.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b> 1. Разминка без лыж. 2. Предварительный зачет - способы подъёмов и спусков. 3. Ходьба свободным скольжением 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР6 ПК 1.11</p>



<p><b>Тема 5. Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка без лыж. Беговые упражнения.  2.Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР8 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 6. Основы техники передвижения на лыжах: сочетание спусков с торможением, поворотами.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка без лыж. Беговые упражнения.  2.Повторить технику торможений: «п्लугом», «полуплугом» (упором).  3.Ходьба свободным скольжением по дистанции 3км.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР 1- ЛР 16; ПК 1.11</p>
<p><b>Общая физическая подготовка.</b></p>		<p><b>8</b></p>	
<p><b>Тема 7. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения.  2.Обучить упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.); -беговые упражнения с утяжелителями для мышц ног (вес 500гр.). Бег 6минут.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР5 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 8. Упражнения на формирование физических качеств: скорость, ловкость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ.  2.Повторить упражнения на формирование физического качества быстрота: - бег 30м. в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра; - бег 30м. переходящий в многоскоки.  3.Подбрасывание и ловля одной рукой теннисного мяча.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР7 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 9. Упражнения на формирование физических качеств: силовая выносливость.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения.  2.Обучать СБУ в чередовании с ходьбой выпадами.  3.Бег в спокойном темпе 15минут.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР4, ЛР6 ПК 1.11</p>
<p><b>Тема 10. Дифференцированный зачет.</b></p>	<p><b>Содержание практического занятия.</b>  1.Бег 3минуты, ОРУ, СБУ.  2.Зачет: бег100 метров. Гибкость. Прыжки в длину с места. Пресс.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12; ЛР3, ЛР 16; ПК 1.11</p>
<p><b>ИТОГО</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа: упражнения общей физической подготовки</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>144 часа</b></p>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины** предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

#### ***Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:***

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка,
- перекладины 3-х уровней.

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

##### ***Основные электронные источники***

1. ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР – Медиа
2. 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.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

##### ***Дополнительные источники:***

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>

#### 4.1.Промежуточный, текущий контроль.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	без учёт
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	без учёт
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Подтягивание на высокой перекладине ( количество раз)	13	11	8
7.Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**4.2. Промежуточный, текущий контроль.**  
**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной  
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/учета
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/учёта
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

**4.3.Итоговый контроль.  
Дифференцированный зачет.**

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	Дев. 16,5 Юн. 13,5	17,0 14,8	17,5 15,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Дев. 195 Юн. 240	180 230	170 215
3.	Бег 2000 метров	Дев. 9.50	11.20	11.50
		Юн. 7.50	8.50	9.20
4.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (раз/ 1 мин).	Дев. 47	40	34
		Юн. 55	50	45
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Дев. 16	10	9
		Юн. 45	35	39
6.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз).	13	10	8
7.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши	Дев. 21	17	13
		Юн. 38	32	27

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Тематический план  
дисциплины «Физическая культура»  
для специальности 33.02.01 Фармация.  
Практические занятия: 144 часа

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	<b>2 курс 3 семестр</b>	<b>34</b>			
1.	Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2			
2.	Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	2			
3.	Техника бега на короткие дистанции - 100м. Общая физическая подготовка.	2			
4.	Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	2			
5.	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	2			
6.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	2			
7.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.	2			
8.	Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	2			
9.	Техника прыжков в длину с разбега. Промежуточный контроль-бег 400метров.	2			
10.	Общая выносливость.	2	Беседа «Культура поведения в обществе как один из пунктов ЗОЖ», 10минут	ЛР3; ЛР6	2курс, 3семестр, октябрь
11.	Промежуточный контроль: техника высокого старта; бег 100м.	2			
12.	Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности. Определение общей выносливости.	2			
13.	Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	2			
14.	Упражнения на развитие силы (в парах).	2			



15.	Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	2			
16.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств.	2			
17.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств с предметами.	2			
	<b>4 семестр</b>	<b>40</b>			
1.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2			
2.	Основы техники передвижения на лыжах.	2			
3.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	2			
4.	Основы техники передвижения на лыжах : п.п.2-хшажный ход.	2			
5.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы	2			
6.	Основы техники передвижения на лыжах: техника спусков на лыжах.	2			
7.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	2			
8.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	2			
9.	Основы техники передвижения: промежуточный контроль	2			
10.	Волейбол. Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки. Подготовительные упражнения.	2			
11.	Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	2			
12.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2			
13.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	2			
14.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху	2			
15.	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Характеристика движений в прыжковых упражнениях.	2			
16.	Техника бега на средние дистанции: специальные упражнения.	2			
17.	Техника бега на средние дистанции: специальная выносливость	2			
18.	Техника бега на средние дистанции: бег по виражу.	2			
19.	Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	2			
20.	Профессионально прикладная	2	Беседа	ЛР9;	2курс,

	физическая подготовка. Общая выносливость.		«Пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни»	ЛР11	4семестр, май
	<b>3 курс 5семестр</b>	<b>20</b>			
1.	Лёгкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции: общая выносливость.	2			
2.	Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	2			
3.	Техника бега на длинные дистанции: интервальный бег.	2			
4.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.	2			
5.	Техника эстафетного бега.	2			
6.	Волейбол. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху, снизу.	2			
7.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки.	2			
8.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	2			
9.	Техника игры: совершенствовать технику приемов и передач мяча.	2			
10.	Техника игры: передачи и приёмы мяча. Учебная игра.	2			
	<b>6 семестр</b>	<b>20</b>			
1.	Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	2			
2.	Основы техники передвижения на лыжах: техника подъёмов	2	Беседа «ЗОЖ. Культура межличностных отношений», 10мин.	ЛР13 ЛР7	3курс, 6семестр, январь
3.	Основы техники передвижения на лыжах: техника спусков.	2			
4.	Основы техники передвижения на лыжах: текущий контроль техники подъёмов и спусков.	2			
5.	Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	2			
6.	Основы техники передвижения на лыжах: сочетание спусков с торможением, поворотами.	2			
7.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	2			
8.	Упражнения на формирование физических качеств: скорость, ловкость.	2			

9.	Упражнения на формирование физических качеств: силовая выносливость.	2			
10.	Дифференцированный зачет.	2			
	ИТОГО	114ч			