## Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

## Воронежской области

## «ВОРОНЕЖСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины «Физическая культура»

для специальности: 33.02.01 «Фармация»

###### ВОРОНЕЖ 2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА:  Цикловой методической  комиссией «ОГСЭ»  Протокол №1  От « » августа 2024 г. | Составлена в соответствии с  ФГОС СПО по специальности  «Фармация»  Профстандарт «Фармацевт»  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зам. директора по учебной работе  */*  */Селивановская Е.Л./*  « » 2024 г. |

Автор: И.А. Поляков, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры БПОУ ВО «ВБМК»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, ведущий преподаватель спортивных игр Воронежского государственного института физической культуры, Ежова Алла Витальевна.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины | 4 стр. |
|  | Структура и содержание учебной дисциплины | 5 стр. |
|  | Тематический план учебной дисциплины | 5 стр. |
|  | Условия реализации учебной дисциплины | 32 стр. |
|  | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 33 стр. |
|  | Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов | 34 стр. |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «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.

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 дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. | - бег на короткие, средние, длинные дистанции;  - эстафетный бег, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега;  - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;  - передачи мяча, броски мяча, ведение мяча;  - выполнять различные способы передвижения на лыжах;  - выполнять упражнения атлетической гимнастики;  - проведение и анализ антропометрических измерений. | - основы здорового образа жизни;  - техника двигательных действий в легкой атлетике;  - техника базовых элементов волейбола;  - техника базовых элементов баскетбола;  - техника передвижения на лыжах различными ходами;  - техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике;  - изучение уровня физического развития различных возрастных категорий. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **228** |
| в том числе: | |
| **Теоретические занятия** | 2 |
| **Практические занятия** | 112 |
| *Самостоятельная работа* | 114 |
| **Промежуточная аттестация** | **зачет** |

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Распределение часов по курсам обучения и специальностям на одного студента**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Формат  промежуточной аттестации | Количество аудиторных часов | | | | | I семестр | II семестр |
| Максимальная  учебная нагрузка | Самостоятельная  работа | Всего занятий | Лекции | Практические занятия |
| «Фармация» |  | 228 | 114 | 114 | 2 | 112 |  |  |
| 1 курс | *зачтено* | 60 | 30 | 30 | 2 | 28 | 2/10 | 18 |
| 2 курс | *зачтено* | 52 | 26 | 26 | - | 26 | 26 | - |
| 3 курс | *зачтено* | 116 | 58 | 58 | - | 58 | 18 | 40 |

**Тематический план учебной дисциплины 1 курс**

«Фармация»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Макси-мальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов | | | | Самост. раб |
| Всего | Лекции | Метод. занятия | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | Основы физической культуры | 4 | 2 | 2 |  |  | 2 |
| 1.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности |  |  | 2 |  |  |  |
| II | Лёгкая атлетика | 24 | 12 |  |  | 12 | 12 |
| 2.1 | Обучение бега на короткие дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.2 | Обучение прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.3 | Обучение эстафетного бега |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.4 | Обучение бега на средние дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.5 | Обучение бега на длинные дистанции |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.6 | Обучение прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | 2 |  |
| III | Волейбол | 16 | 8 |  |  | 8 | 8 |
| 3.1 | Обучение передач мяча и перемещений |  |  |  |  | 2 |  |
| 3.2 | Обучение подач мяча |  |  |  |  | 2 |  |
| 3.3 | Обучение нападающего удара |  |  |  |  | 2 |  |
| 3.4 | Обучение блокирования |  |  |  |  | 2 |  |
| IV | Баскетбол | 16 | 8 |  |  | 8 | 8 |
| 4.1 | Обучение перемещений баскетболиста, ведения и передач мяча. |  |  |  |  | 4 |  |
| 4.2 | Обучение бросков мяча. |  |  |  |  | 2 |  |
| 4.3 | Обучение ловли и передач мяча, остановок. |  |  |  |  | 2 |  |
|  | Итого: | 60 | 30 | 2 |  | 28 | 30 |

**Тематический план учебной дисциплины 2 курс**

«Фармация»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Макси-мальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов | | | | Самост. раб |
| Всего | Лекции | Метод. занятия | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | Лёгкая атлетика | 24 | 12 |  |  | 12 | 12 |
| 1.1 | Повторение бега на короткие дистанции. |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.2 | Повторение прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.3 | Повторение эстафетного бега |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.4 | Повторение бега на средние дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.5 | Обучение прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | 2 |  |
| II | Волейбол | 28 | 14 |  |  | 14 | 14 |
| 2.1 | Повторение передач мяча и перемещений |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.2 | Повторение подач мяча |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.3 | Повторение нападающего удара |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.4 | Повторение блокирования |  |  |  |  | 2 |  |
|  | Итого: | 52 | 26 |  |  | 26 | 26 |

**Тематический план учебной дисциплины 3 курс**

«Фармация»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Макси-мальная учебная нагрузка | Количество аудиторных часов | | | | Самост. раб |
| Всего | Лекции | Метод. занятия | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | Лёгкая атлетика | 28 | 14 |  |  | 14 | 14 |
| 1.1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. |  |  |  |  | 4 |  |
| 1.2 | Совершенствование прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.3 | Совершенствование эстафетного бега |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.4 | Совершенствование бега на средние дистанции. |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.5 | Повторение бега на длинные дистанции |  |  |  |  | 2 |  |
| 1.6 | Обучение прыжка в длину с разбега |  |  |  |  | 2 |  |
| II | Волейбол | 24 | 12 |  |  | 12 | 12 |
| 2.1 | Совершенствование передачам мяча и перемещениям |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.2 | Совершенствование подачам мяча |  |  |  |  | 4 |  |
| 2.4 | Совершенствование нападающему удару |  |  |  |  | 2 |  |
| 2.5 | Совершенствование блокированию |  |  |  |  | 2 |  |
| III | Лыжный спорт | 8 | 4 |  |  | 4 | 4 |
| 3.1 | Обучение техники лыжных ходов |  |  |  |  | 2 |  |
| 3.2 | Обучение технике поворотов. Обучение техники спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. |  |  |  |  | 2 |  |
| IV | Баскетбол | 32 | 16 |  |  | 16 | 16 |
| 4.1 | Совершенствование перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. |  |  |  |  | 6 |  |
| 4.2 | Совершенствование броскам мяча. |  |  |  |  | 6 |  |
| 4.3 | Совершенствование ловле и передачам мяча, остановкам. |  |  |  |  | 4 |  |
| V | Атлетическая гимнастика | 12 | 6 |  |  | 6 | 6 |
| 5.1 | Упражнения для развития мышц груди и спины |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.2 | Упражнения для развития мышц рук и ног |  |  |  |  | 2 |  |
| 5.3 | Статическая система |  |  |  |  | 2 |  |
| VI | Оценка уровня физического развития | 12 | 6 |  |  | 6 | 6 |
| 6.1 | Антропометрия. |  |  |  |  | 2 |  |
| 6.2 | Функциональные состояния и пробы |  |  |  |  | 2 |  |
| 6.3 | Самоконтроль.  Основы методики оценки и коррекции телосложения |  |  |  |  | 2 |  |
|  | Итого | 116 | 58 |  |  | 58 | 58 |

1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины 1 курс «Фармация»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объём в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел.1 Основы физической культуры |  | 4 |  |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке | Теоретическое занятие. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| **Содержание:** |
| 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.   Регулирование способности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. |
|  | **Самостоятельная работа:** | 2 |  |
|  | Тематика рефератов:   * + Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.   + Влияние заболевание на личную работоспособность и самочувствие.   + Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).   + Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).   + Составление и обоснование индивидуально комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).   + Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведения отдельной части профилированного учебно-тренеровочного занятия с группой студентов и т.п. |  |  |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика |  | 24 |  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 2.2. Прыжок в длину с места. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 2.3. Эстафетный бег | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 2.4. Бег на средние дистанции. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 2.5. Бег на длинные дистанции | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники и тактики бега на длинные   дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 2.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Закрепление практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 12 |  |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации |
| **Раздел 3. Волейбол** |  | 16 |  |
| Тема 3.1. Обучение передачам мяча и перемещениям | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 3.2 Обучение подачам мяча. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 3.3. Обучение нападающему удару. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 3.4 Обучение блокированию. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике блокирования. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 8 |  |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |
| Раздел 4. Баскетбол. |  | 16 |  |
| Тема 4.1 Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Учебная игра. |
| Тема 4.2 Обучение броскам мяча. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 3. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 4..3 Обучение ловле и передачам мяча, остановкам. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 8 |  |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс «Фармация»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объём в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика |  | 24 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | **Содержание** | 4  2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1..3. Эстафетный бег | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Закрепление практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 12 |  |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации |
| **Раздел 2. Волейбол** |  | 28 |  |
| Тема 2.1. Обучение передачам мяча и перемещениям | **Содержание** | 4  4 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 2.2 Обучение подачам мяча. | **Содержание** | 4  4 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 2.3. Обучение нападающему удару. | **Содержание** | 4  4 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 2.4 Обучение блокированию. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике блокирования. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 14 |  |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс «Фармация»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объём в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика |  | 28 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | **Содержание** | 4  2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1..3. Эстафетный бег | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники и тактики бега на длинные   дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Закрепление практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 14 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации |
| **Раздел 2. Волейбол** |  | 24 |  |
| Тема 2.1. Обучение передачам мяча и перемещениям | **Содержание** | 4  4 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 2.2 Обучение подачам мяча. | **Содержание** | 4  4 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 2.3. Обучение нападающему удару. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 2.4 Обучение блокированию. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Обучение технике блокирования. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 12 |  |
| 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |
| Радел. 3. Лыжная подготовка. |  | 8 |  |
| Тема 3.1 Обучение техники лыжных ходов | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Правила техники безопасности; правила соревнований. 2. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 3. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. |
| **Практические занятия** |
| 1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости. |
| Тема 3.2 Обучение технике поворотов. Обучение техники спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 3. Обучения техники торможения. 4. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. 2. Приём контрольных нормативов. 3. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. |
|  | **Самостоятельная работа** | 4 |  |
| 1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. |
| Раздел 4. Баскетбол. |  | 32 |  |
| Тема 4.1 Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. | **Содержание** | 6  4  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Учебная игра. |
| Тема 4.2 Обучение броскам мяча. | **Содержание** | 6  2  2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 3. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 4..3 Обучение ловле и передачам мяча, остановкам. | **Содержание** | 4  2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа** | 16 |  |
| 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика |  | 12 |  |
| Тема 5.1 Упражнения для развития мышц груди и спины | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 3. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. |
| **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц груди и спины |
| Тема 5.2 Развития мышц рук и ног | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Краткие сведения о строении и функциях организма; 2. Физиология спортивной тренировки; 3. Основы методики силовой подготовки; 4. Методика планирования самостоятельных занятий.   **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц рук и ног. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 5.3 Система пирамида | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. -Режим дня и личную гигиену. 2. -Как формировать осанку с помощью отягощений; 3. -Физиологию спортивной тренировки; 4. -Основы методики силовой подготовки; 5. -Методику планирования самостоятельных занятий; |
| **Практические занятия** |
| 1. Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; |
|  | **Самостоятельная работа** | 6 |  |
| 1. Составить и выполнять комплексы утренней гимнастики 2. -Выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки. 3. Правильно дышать при выполнение упражнений с отягощениями. 4. Качественно выполнять упражнения атлетической гимнастики. |
| Раздел 6. Оценка уровня физического развития |  | 12 |  |
| Тема 6.1 Антропометрия. | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Ознакомление с методом антропометрии, оценка полученных результатов. 2. Использование антропометрии при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| 1. Проведение и анализ антропометрических измерений |
| Тема 6.2 Функциональные состояния и пробы | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Методика изучения функциональных состояний и проб, оценка полученных результатов. 2. Использование изучения функциональных состояний при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| 1. Проведение и анализ изучения функциональных состояний |
| Тема 6.3 Самоконтроль.  Основы методики оценки и коррекции телосложения | **Содержание** | 2  2 | ПК 1.11.  ОК 04.  ОК 08.  ОК 12. |
| 1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. 5. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом , направленным на коррекцию телосложения студентов. 6. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. |
| **Практические занятия** |
| 1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. 2. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. |
|  | **Самостоятельная работа** | 6 |  |
| 1. Самостоятельное изучение уровня физического развития различных возрастных категорий |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 25.12.2021).
2. Алхасов, Д. С.  Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487793 (дата обращения: 25.12.2021).
3. Бурухин, С. Ф.  Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471782 (дата обращения: 25.12.2021).
4. Жданкина, Е. Ф.  Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 25.12.2021).
5. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487324 (дата обращения: 25.12.2021).

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru/journals

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| *Знания:*  - основы здорового образа жизни;  - техника двигательных действий в легкой атлетике;  - техника базовых элементов волейбола;  - техника базовых элементов баскетбола;  - техника передвижения на лыжах различными ходами;  - выполнять упражнения атлетической гимнастики;  - проведение и анализ антропометрических измерений. | - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | *-* текущий контроль по темам курса;  - контроль выполнения практических заданий  Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений |
| *Умения*:  - бег на короткие, средние, длинные дистанции;  - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;  - выполнять различные способы передвижения на лыжах;  - перемещение баскетболиста, ведение, ловля и передачи мяча, броски мяча;  - выполнять различные комплексы упражнений с отягощением. | - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей | - оценка результатов выполнения практической работы;  - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы;  -контролировать состояния физического здоровья. |

**5 . КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  СТУДЕНТОВ**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Бег 60 м | 8,2 | 8,6 | 10,0 | 10,5 | 11 |
| 5 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 6 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 8 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10 | Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Штрафной бросок (из 8 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин., сек.) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4 | Бег 60 м | 7,0 | 7,4 | 8,0 | 8,5 | 9 |
| 5 | Подтягивание (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | В висе поднимание ног до касания перекладины (количество) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Штрафной бросок (из 8 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |