

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Утверждаю:

Проректор по учебной работе



Т.В. Гайворонская

«02» октября 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
среднего профессионального образования
по специальности 33.02.01 Фармация,
квалификация: фармацевт.**

Срок обучения по программе подготовки специалистов среднего звена
на базе среднего общего образования в очной форме: 1 год 10 месяцев

Курс 1-2

Общая трудоемкость дисциплины – 144 часа
Итоговый контроль – дифференцированный зачет

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основании ФГОС СПО по направлению подготовки 33.02.01 Фармация (уровень среднего профессионального образования), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г., № 449, профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта «Фармацевт», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 мая 2021 г., № 349н. Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы (ПООП), утвержденной Приказом № П-41 от 28 февраля 2022 г. Минпросвещения России и ФГБОУ ДПО ИРПО (регистрационный номер 39, протокол ФУМО № 5 от 01 февраля 2022 г.) и учебного плана специальности 33.02.01 Фармация.

Разработчики рабочей программы:

Порубайко Людмила Николаевна, заведующая кафедры физической культуры и спорта, кандидат медицинских наук, доцент

Козыренко Елена Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании методической комиссии фармацевтического факультета

Протокол № 3 от « 02 » октября 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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, ПК 1.11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 | <ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции;- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств;- выполнять технику скандинавской ходьбы;- играть в баскетбол и волейбол;- осуществлять профессионально-прикладную физическую подготовку. | <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- методику составления комплексов упражнений;- технику скандинавского шага;- техника базовых элементов волейбола и баскетбола;- особенности и формы профессионально-прикладной физической подготовки. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|
| Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего | | 144 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | | 140 |
| в том числе: | обязательная часть | 144 |
| | вариативная часть | - |
| Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего | | 140 |
| в том числе: | лекция | 10 |
| | практические занятия | 128 |
| | самостоятельная работа | 4 |
| | промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| 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 |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Основы лёгкой атлетики | | 20 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Лекция. Законодательные и нормативно-правовые документы ВФСК ГТО | 2 | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|
| | Практическое занятие №1. Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). | 2 | |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №2. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4. | 2 | |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №3. Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег на средние дистанции. | 2 | |
| Тема 1.4. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). | 2 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Тема 1.5. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №5. Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. | 2 | |
| Тема 1.6. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №6. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. | 2 | |
| Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №7-8. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | |
| Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) | 2 | |
| Раздел 2. Основы волейбола | | 20 | |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
| Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | Практическое занятие №10. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра | 2 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Тема 2.2. Совершенствование передач. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №11. Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №12. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
| Обучение технике нападающего удара. | Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. | 2 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 2.6. Обучение технике постановки блока. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №15. Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|
| Тема 2.7. Блокирование. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №16. Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №17. Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 2.9. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|
| <p>Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.</p> | <p>Практическое занятие №18-19. Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест). В том числе практических занятий Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.</p> | 4 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Раздел 3. Основы гимнастики. | | 26 | |
| <p>Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 4 | <p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12</p> |
| | <p>Практическое занятие №20-21. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.</p> | 4 | |
| <p>Тема 3.2. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 4 | <p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12</p> |
| | <p>Практическое занятие №22-23. Изучение построений и перестроений в гимнастике. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов</p> | 4 | |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|
| Тема 3.3. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами | Содержание учебного материала | 6 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №24-26. Выполнение построений и перестроений. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи, гантели) | 6 | |
| Тема 3.4. Упражнения на гимнастических ковриках. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие № 27-28. Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки. | 4 | |
| Тема 3.5. Упражнения на гимнастической скамейке. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие № 29-30. Упражнения на гимнастической скамейке, упражнения для развития силы и ловкости. | 4 | |
| Тема 3.6. Упражнения на шведской стенке. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие № 31-32. Упражнения на шведской стенке, упражнения для координации, силы и гибкости. | 4 | |
| Раздел 4. Основы скандинавской ходьбы | | 18 | |
| Тема 4.1. | Содержание учебного материала | 6 | ПК 1.11, |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
| Влияние скандинавской ходьбы на организм человека, основы техники скандинавской ходьбы. | Практическое занятие № 33-35. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. Изучение техники скандинавской ходьбы (настройка палок, постановка палки, скоординированность движений ног и рук и т.д.) | 6 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Тема 4.2. Упражнения со скандинавским и палками во время разминки. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №36. Упражнения со скандинавскими палками во время разминки. Скандинавская ходьба | 2 | |
| Тема 4.3. Упражнения со скандинавским и палками на развитие силы | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие № 37. Упражнения со скандинавскими палками на развитие силы. Скандинавская ходьба. | 2 | |
| Тема 4.4. Упражнения со скандинавским и палками на развитие гибкости. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №38. Упражнения со скандинавскими палками на развитие гибкости. Скандинавская ходьба. | 2 | |
| Тема 4.5. Упражнения со скандинавским и палками на развитие ловкости. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №39. Упражнения со скандинавскими палками на развитие ловкости. Скандинавская ходьба | 2 | |
| Тема 4.6. Упражнения в парах со скандинавским и палками. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №40. Упражнения в парах со скандинавскими палками. Скандинавская ходьба | 2 | |
| Тема 4.7. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| Техника подъемов и спусков. | Практическое занятие №41. Особенности техники подъемов и спусков. Скандинавская ходьба по пересеченной местности. | 2 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Раздел 5. Основы баскетбола | | 18 | |
| Тема 5.1. Техника перемещений в баскетболе. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, |
| | Практическое занятие №42. Изучение техники перемещений в баскетболе. Двусторонняя игра | 2 | ОК 12 |
| Тема 5.2. Техника владения мячом. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №43. Техника владения мячом (Ведение мяча одной рукой, двумя руками поочередно, обход защитника). Двусторонняя игра. | 2 | |
| Тема 5.3. Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №44. Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди с различных точек с защитником и без. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Тема 5.4. Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №45. Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху с различных точек с защитником и без. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Тема 5.5. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| Техника бросков мяча в корзину одной рукой | Практическое занятие №46. Техника бросков мяча в корзину одной рукой с различных точек с защитником и без. Двусторонняя игра. | 2 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| Тема 5.6. Стойки и передвижения защитника | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №47. Стойки и передвижения защитника. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Тема 5.7. Основы техники овладение мячом при отскоке от щита или корзины. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №48. Основы техники овладение мячом при отскоке от щита или корзины. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Тема 5.8. Основы техники вырывания, выбивания и перехватов мяча. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №49. Основы техники вырывания, выбивания и перехватов мяча. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Тема 5.9. Способы противодействия броскам в корзину. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №50. Способы противодействия броскам в корзину. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Раздел 6. Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка | | 40 | |
| Тема 6.1. Ловкость, методы развития и контроля. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Лекция. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания. | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|
| | Практическое занятие №51. Ловкость, методы развития и контроля. Упражнения для развития ловкости. | 2 | |
| Тема 6.2. Гибкость, методы развития и контроля. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №52. Гибкость, методы развития и контроля. Упражнения для развития гибкости. | 2 | |
| Тема 6.3. Быстрота, методы развития и контроля. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №53. Быстрота, методы развития и контроля. Упражнения для развития быстроты. | 2 | |
| Тема 6.4. Сила, методы развития и контроля. | Содержание учебного материала | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №54-55. Сила, методы развития и контроля. Упражнения для развития силы. | 4 | |
| Тема 6.5. Выносливость, методы развития и контроля. | Содержание учебного материала | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №56. Выносливость, методы развития и контроля. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. | 2 | |
| Тема 6.6. Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики. | Содержание учебного материала | 6 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Лекция. Современные оздоровительные технологии улучшения качества жизни населения. | 2 | |
| | Практическое занятие №57-58. Составление и выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. | 4 | |
| Тема 6.7. | Содержание учебного материала | 6 | ПК 1.11, |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|
| Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | Лекция. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. | 2 | ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №59-60. Составление и проведение самостоятельного занятия физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. | 4 | |
| Тема 6.8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Содержание учебного материала | 8 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Лекция. Профессионально-прикладная физическая подготовка фармацевтов и врачей различных специальностей. | 2 | |
| | Практическое занятие №61-62. Профессионально-прикладная физическая подготовка фармацевта. Проведение комплексов физкультурминут на производстве. | 4 | |
| | Самостоятельная работа. Составление комплексов физкультурминут на производстве. | 2 | |
| Тема 6.9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | Содержание учебного материала | 6 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 |
| | Практическое занятие №63-64. Проведение производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 4 | |
| | Самостоятельная работа. Составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 2 | |
| Промежуточная аттестация | | 2 | |
| Всего: | | 144 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (баскетбол) и инвентарем для проведения практических занятий (баскетбольные мячи).
- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (волейбол) и инвентарем для проведения практических занятий (волейбольные мячи).
- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка) и инвентарем для проведения практических занятий (шведская стенка, коврики, гимнастические палки, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, обручи, мячи).
- легкоатлетический стадион для проведения практических занятий по легкой атлетике.
- скандинавские палки для проведения занятий скандинавской ходьбой в парковой зоне)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы дисциплина «Физическая культура» включена в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России и предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2.1. Основная литература, необходимая для освоения дисциплины «Физическая культура»

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>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

6. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

9. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

3.2.3 Дополнительная литература необходимая для освоения дисциплины «Физическая культура»

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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - методику составления комплексов упражнений; - технику скандинавского шага; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола; - особенности и формы профессионально-прикладной физической подготовки. | <ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | <ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p> |
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - выполнять технику скандинавской ходьбы; - играть в баскетбол и волейбол; - осуществлять профессионально-прикладную физическую подготовку. | <ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей | <ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |