

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:  
На заседании методического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.  
Председатель З.А.Алиева

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ПОАНО «НИК»  
Аминова Г.Г.  
Приказ № 120 от 31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО 33.02.01 «Фармация»  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная, очно-заочная

Программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, № 413 ( с изменениями от 29.07.2017)

**Организация-разработчик:** ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

**Разработчик:** преподаватель физкультуры ПОАНО «Национальный инновационный колледж», мастер спорта Раджабова З.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД-07. Физическая культура

## 1.1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель** – повысить теоретические знания и физическую активность для ведения здорового образа жизни.

### **Задачи изучения дисциплины:**

Определить роль физической культуры для дальнейшей профессиональной деятельности.

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 33.02.01 «Фармация», квалификация - фармацевт.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина БД.07 Физическая культура по учебному плану относится к образовательной подготовке, базовым дисциплинам программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 33.02.01 «Фармация», квалификация - фармацевт.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** изучения Физической культуры как части предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

##### **Для очной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 55 часов.

##### **Для очно-заочной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов,  
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 14 часов  
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся – 158 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очно	Заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	55	168
еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Промежуточная аттестация в форме	зачет	зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>1-й семестр</b>		<b>79/88</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в духовном воспитании личности</b>		<b>5/0</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	2/0	1
	основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание,		
	<b>Практическое занятие</b>	0/0	2
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы занятий физкультурой и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	2/0	1
	Содержание учебного материала:		
	1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека 2. Физическое развитие человека 3. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам		
	<b>Практическое занятие</b>		2
			3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30/28</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	
	1. Техники бега на короткие дистанции с низкого старта		2
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	2/4	
	Бег на короткие дистанции		3
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Техника бега на средние дистанции		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/4	3
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья		
<b>Тема 2.3. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Бег длинные дистанции 1000м (девушки), 2000м (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5/4	3
	Заполнение дневника самоконтроля		
<b>Тема 2.4. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Техника выполнения прыжка в длину с места		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/4	3
	Выполнение специальных упражнений (маховые упражнения для рук, ног)		
<b>Тема 2.5. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/2	2
	1. Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/2	3
	Выполнение специальных упражнений (маховые упражнения для рук, ног)		
<b>Тема 2.6. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/2	2
	1. Техника передачи эстафеты в эстафетном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 2.7. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/2	2
	1. Техника метания по разделам (разбег, заключительная часть разбега, финальное усилие)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/2	3
	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 3. Волейбол и его роль в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>26/28</b>	
<b>Тема 3.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	.		
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2



	1. Правила игры в волейбол. 2. Перемещения волейболистов (приставным шагом, крестным шагом, вперёд-назад в стойке волейболиста).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/6	3
	Правила игры в волейбол		
<b>Тема 3.2. Стойки и перемещения игроков по площадке</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/6	3
	Правила игры в волейбол.		
<b>Тема 3.3. Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	6/6	2
	1. Виды подачи мяча. 2. Передачи мяча. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/6	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.4. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
<b>Тема 3.5. Зачёт по Разделу Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Зачёт по Разделу Волейбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>14/30</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/6	2
	1. Правила игры и проведение соревнований. Ведение мяча с изменением направления		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/8	3
	Правила игры и проведение соревнований		

<b>Тема 4.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Штрафные броски в кольцо. 2. Бросок двумя руками от груди с места, с близкого и среднего расстояния..		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2/6	3
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Двусторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2/8	3
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/2	2
	Зачёт		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение Дневника самоконтроля	2/2	3
<b>2-й семестр</b>		<b>93/84</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика ее роль в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 5.1. Задачи и средства Гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Задачи и средства гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности на уроках гимнастики.	0/2	3
<b>Тема 5.2. Виды упражнений гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Виды упражнений гимнастики: Строевые упражнения, Общеразвивающие упражнения, Прикладные упражнения, Акробатические упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Использование комплексов различных видов упражнений для укрепления здоровья.	1/2	3
<b>Тема 5.3. Оздоровительные виды</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1

гимнастики.	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Оздоровительные виды гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Выполнение подскоков со скакалкой (раз в минуту)		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Производственная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики		
<b>Тема 5.5.</b> <b>Основы методики</b> <b>восстановления организма</b> <b>после занятий</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Методика восстанавливающих процедур.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий упражнениями»		
<b>Тема 5.6.</b> <b>Поднимание туловища из</b> <b>положения лёжа</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Поднимание туловища из положения лёжа (раз в минуту)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/6	3
	Составление и выполнение комплекса силовой гимнастики		
<b>Тема 5.7</b> <b>Контрольное занятие</b> <b>по гимнастике</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Контрольное занятие по гимнастике		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Составление и выполнение комплекса силовой гимнастики		
<b>Раздел 6. Спортивные игры - Баскетбол.</b>		<b>14/20</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Ведение и передачи мяча на</b> <b>месте и в движении,</b> <b>штрафные броски</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	
	1. Ведение и передачи мяча на месте и в движении, штрафные броски		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/5	2
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1

<b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Техника игры в нападении и защите		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/5	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 6.3. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Двусторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/5	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 6.4. Контрольное занятие по разделу Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Контрольное занятие по разделу Баскетболу		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/5	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Раздел 7. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>26/20</b>	
<b>Тема 7.1. Техники верхней и нижней передач</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Техники верхней и нижней передач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 7.2. Техника игры в защите</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Техника игры в защите		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 7.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Техника нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 7.4. Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1

	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Техника блокирования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Имитации блокирования у сетки		
<b>Тема 7.5. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Двусторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/6	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 7.6. Контрольное занятие по Волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Выполнение контрольных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b>		<b>29/24</b>	
<b>Тема 8.1. Техника высокого старта и стартового ускорения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Техника высокого старта и стартового ускорения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья		
<b>Тема 8.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Техника бега на средние дистанции (400м)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья		
<b>Тема 8.3. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Бег по дистанции 1000м (девушки), 2000м (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Заполнение дневника самоконтроля		
<b>Тема 8.4. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	3/0	2

	1. Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/4	3
	Выполнение прыжка в длину с места		
<b>Тема 8.5. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Выполнение специальных упражнений (маховые упражнения для рук, ног)		
<b>Тема 8.6. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4/0	2
	1. Выполнение эстафетного бега 4*100 м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1/2	3
	Подготовка к выполнению контрольных нормативов.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0/0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2/0	2
	1. Дифференцированный зачёт. Выполнение контрольного норматива в беге на 100м, 3000м (девушки) и 5000м (юноши).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2/2	3
	Выполнение специальных упражнений (маховые упражнения для рук, ног)		
<b>Всего</b>		<b>172/172</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
Оздоровительно-спортивно-образовательный центр имени Земфиры Шариповой. Спортивный зал, 367018, Россия Республика Дагестан, Ленинский район, г. Махачкала ул. Азизова М.А., 5	Спортивные маты, спортивные скамейки, барьеры легкоатлетические, бревно гимнастическое, конь гимнастический, беговые дорожки 100-400 метров, ракеты для тенниса, бадминтона, столы для тенниса, сетки волейбольные, теннисные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи.	Consultant+ Операционная система MSWindows S 10 -1, Kaspersky Endpoint Security. PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм вок для построения баз знаний INDIGO – для создания тестовых заданий CLASSMARKER - для создания тестовых заданий
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 367018, Республика Дагестан, г. Махачкала, проспект Насрутдинова, дом 80 литер «Г», «Е»	Волейбольная площадка, баскетбольная площадка, футбольное поле. Полоса препятствий (лестница, лабиринт, турники). Футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч.	SunRav testoff ice Pro – пространство для создания тестов. Mactomedia Flah - мультимедийная платформа для создания веб приложений и мультимедийных презентаций.
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).  ПОАНО «НИК» 367018, Республика Дагестан, г. Махачкала, проспект Насрутдинова, дом 80 литер А	Специализированная мебель, технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	GNS3 графический симулятор, позволяющий моделировать виртуальную сеть из маршрутизаторов.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий

###### Основные источники:

1. 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>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

3. 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>

### **Дополнительные источники:**

1. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие (книга) Воробьев А.В., Михеева Т.В. 2002, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта <https://www.iprbookshop.ru/64960.html>
2. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие (книга) Тристан В.Г., Корягина Ю.В. <https://www.iprbookshop.ru/64982.html>
3. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие (книга) Тристан В.Г., Корягина Ю.В. <https://www.iprbookshop.ru/64983.html>
4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте. Учебное пособие (книга) <https://www.iprbookshop.ru/64984.html>

### **3.2.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы.**

1. «Физическая культура в жизни студента» [ Электронный ресурс]/Рефераты,- Электрон.дан.-М:Справочно-информационный интернет-портал.-Режим доступа: <http://hrefak.ru/referat/3572>, свободный.-Загл. С экрана.

### **3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

-вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

-задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

-дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

-подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

-своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент



может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний.

Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные - теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями: на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

### ***Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы***

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, I заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;

#### **3.2.4. Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.**

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.

Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.роanonic.ru », базы данных ЭБС «Лань», «IPR books»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **4.. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, а также в процессе итоговой аттестации в форме зачета.

<b>Результаты (усвоенные знания и освоенные умения)</b>	<b>Основные показатели результатов освоения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Понимание значимости здорового образа жизни для ведения профессиональной деятельности. Владение техникой выполнения определенных видов физических упражнений для использования различных видов реабилитации. Знание техники безопасности и травмоопасности.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  - Основы здорового образа жизни.	Значение здорового образа жизни его аспекты и методы внедрения для ведения и контроля здоровья населения. ЗОЖ его основные компоненты.

#### **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 «Фармация» в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья

