


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.12.2021 09:07:44  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a5e820ac76b9d73665849e66d0b2e3a4e71d6ee

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  В.Н. Павлов  
« 15 » ноя 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки** 33.02.01 Фармация  
**Форма обучения** очная  
**Срок освоения ППССЗ** 2 года 10 месяцев

Курс I, II, III  
Лекции – 4 часа  
Практические занятия – 168 часов  
Самостоятельная  
(внеаудиторная) работа – 86 часов

Семестр I - VI  
Дифференцированный зачет VI  
Всего 258 часов

Уфа  
2021


При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по направлению подготовки 33.02.01 Фармация, утвержденный Министерством образования и науки РФ «12» мая 2014 г № 501;
- 2) Учебный план по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «25» мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин от «25» мая 2021 г. Протокол № 9

Председатель ЦМК  (Матюшина Ю.Е.)

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом колледжа от «25» мая 2021 г. Протокол № 9

Председатель  
Учебно-методического совета колледжа  (Галейшина Т.З.)

Разработчик:

Преподаватель медицинского колледжа

З.Р.Муртазина

Рецензенты:

1. Председатель ЦМК ОГСЭ дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Э.К.Мышкевич
2. Преподаватель физической культуры ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Л.А.Садовникова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

## 1.2. Место дисциплины в структуре Программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

## Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 258 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 86 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	258
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	62
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		3	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2. Социальные функции физической культуры.		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося по теме</b>	1	
	1. Тематика рефератов:		
	- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.		
	Влияние заболевания 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 индивидуального комплекса		

		физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>72</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		12	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		12	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	<b>Содержание</b>		8	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
3.	Повышение уровня ОФП.			
4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			



	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		6	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
<b>Практические занятия</b>		6		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
	<b>Содержание</b>		6	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
<b>Практические занятия</b>		6		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	1.	Воспитание выносливости.		
	<b>Содержание</b>		16	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		



	<b>Практические занятия</b>		16
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>		24
	1.	Составление комплексов упражнений.	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	
			<b>30</b>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>		4
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
	2.	Основные направления развития физических качеств.	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
	<b>Практические занятия</b>		4
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>		6
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.	
	<b>Практические занятия</b>		6
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	

<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>		4	3
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	4	
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Практические занятия</b>		4		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		6	3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.	6	
	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.		
<b>Практические занятия</b>		6		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		10	44
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	4	
	<b>Содержание</b>		4	

перемещений, стоек, стоек, верхней и нижней технике двумя руками.	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводных упражнений верхней и нижней передач.	
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	
<b>Практическое занятие</b>		4	
1.		Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	
<b>Тема 4.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		10
	1.	Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после неё.	2
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу и сверху на месте.	
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	
<b>Практическое занятие</b>		10	
1.		Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.	
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.	
<b>Практическое занятие</b>		2	
1.		Выполнение технических элементов в учебной игре.	
<b>Тема 4.4. Техника блокирования мяча</b>	<b>Содержание</b>		4
	1.	Обучение и закрепление техники блокирования мяча. Расстановки.	
	2.	Прием мяча	



	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1	Техники блокирования мяча. Игра под сеткой.		
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		10	3
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>		10	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		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.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>62</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>		8	2
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полупёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	6	

	2.	Обучение и закрепление техники подъема и спусков.	2	
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подьёмов «полужёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».	12	2
		2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подьёмов и спусков на учебном склоне.		
		3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	6	
2.	Воспитание выносливости.	6		
<b>Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>	1. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	10	3
		2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подьёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание</b>		12	

<b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.	3
	2. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	
	3. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	
	4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	
<b>Практические занятия</b>		12
1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		4
2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		4
3. Совершенствование техники спуска и подъема.		4
<b>Самостоятельная работа</b>		20
1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
<b>Раздел 6. Гандбол</b>		<b>30</b>
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.</b>	<b>Содержание</b>	
	1. Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.	2
	2. Обучение технике броскам мяча по воротам с места.	
	3. Обучение правилам игры в гандбол.	
4. Обучение жестам судей.		
<b>Практические занятия</b>		4
1. Овладение техническим элементам гандбола.		
<b>Тема 6.2. Техника</b>		<b>4</b>



<p><b>владения мячом в движении.</b> <b>Тактика игры в гандбол.</b></p>	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.	2
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.	
<b>Практические занятия</b>		4	
<p><b>Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.</b></p>	1.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.	2
	<b>Содержание</b>		
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста.	
	2.	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.	
	3.	Обучение броску мяча по воротам с места.	
	4.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.	
5.	Ознакомление с правилами игры в гандбол.		
<b>Практические занятия</b>		4	
<p><b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b></p>	1.	Овладение и закрепление техническим элементам в гандболе.	3
	<b>Содержание</b>		
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.	
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.	
	3.	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.	
	<b>Практические занятия</b>		
1.		Совершенствование технических элементов в гандболе.	10
<b>Самостоятельная работа</b>			

	1. Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.	12	
<p><b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b></p> <p><b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.</li> <li>2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</li> <li>3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</li> </ol>	2	2
<p><b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</li> </ol> <p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</li> <li>2. Ознакомление с дневником самоконтроля.</li> <li>3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</li> </ol>	2	2

<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.	2
	2.	Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2
	1.	Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	
	<b>Содержание</b>		2
	1.	Организация и подготовка туристических походов.	2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.	
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
<b>Тема 7.5. Организация и</b>	<b>Практическое занятие</b>		2
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	
	<b>Содержание</b>		2



<b>методика проведения закаливающих процедур.</b>	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	2	2
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.		Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.		Методика регулирования эмоциональных состояний.		
<b>Самостоятельная работа</b>		6		
1.		Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в соответствии с физическим развитием и подготовленностью. Дозирование нагрузок.		
2.		Проведение закаливающих процедур.		
		<b>Всего</b>	<b>258</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Епифанов, В. А. Лечебная *физическая культура* и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - Текст : электронный // URL : Режим доступа : ЭБС «Консультант студента»  
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

**Дополнительные источники:**

1. Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека»  
<http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf>
2. Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД



«Электронная учебная библиотека»  
<http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf>

3. Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека»

<http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf>

5..Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО  
[www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)

6.Электронная учебная библиотека <http://library.bashgmu.ru>

7.Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению <http://elibrary.ru>

#### Интернет-ресурсы:

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

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.



## Выписка

из протокола № 9 от «25» мая 20\_\_ г.

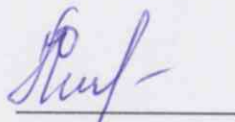
заседания цикловой методической комиссии общегуманитарных, социально-экономических и общепрофессиональных дисциплин медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»,  
автор преподаватель медицинского колледжа Муртазина З.Р.

На основании представленных материалов ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин подтверждает, что:

1. Рабочая программа подготовлена удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа соответствует ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.
3. Объем часов учебной дисциплины 258 часов соответствует учебному плану специальности 33.02.01 Фармация.
4. На рабочую программу имеются 2 положительные рецензии.

Председатель ЦМК ОГСЭ  
и ОП дисциплин  
медицинского колледжа



Ю.Е.Матюшина

Секретарь



Р.З.Бикмухаметова

## Выписка

из протокола № 9 от «25» мая 2021 г.

заседания Учебно-методического совета  
медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»,  
автор преподаватель медицинского колледжа Муртазина З.Р.

- На основании представленных материалов УМС подтверждает, что:
1. Рабочая программа подготовлена удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
  2. Рабочая программа соответствует ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.
  3. Объем часов учебной дисциплины 258 часов соответствует учебному плану специальности 33.02.01 Фармация.
  4. На рабочую программу имеются 2 положительные рецензии.

Председатель УМС  
медицинского колледжа



Т.З. Галейшина

Секретарь УМС  
медицинского колледжа



Г.Р. Калкаманова