

**ГБОУ ВПО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ХИМИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ» МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ГБОУ ВПО СПХФА Минздрава России)**

**Фармацевтический техникум**

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

по специальности 33.02.01 «Фармация»  
(базовый уровень среднего профессионального образования)

**Санкт-Петербург  
2014 г**

Рассмотрена  
на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных и общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 9 от 30.05.2014

Председатель цикловой комиссии  
Голубева Г.П.

Автор: Н.П.Александрова

Утверждена  
на заседании методического совета  
техникума

Протокол № 1 от 24.09.2014

Составлена  
в соответствии с Государственными  
требованиями к минимальному  
содержанию уровня подготовки  
выпускников по специальности 33.02.01  
«Фармация»

Зам. директора  
по учебно-методической работе

И.В. Якубаускас



Программа разработана на основании программы Городского научно методического центра по непрерывному среднему медицинскому образованию и сестринскому делу комитета по здравоохранению администрации г. Санкт Петербурга.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорта представлена в средних учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостности развития личности являясь составной частью общей культуры в профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в Государственный стандарт гуманитарного образования, значимость которого проявляется гармонизацию духовных и физических сил, Формирование таких общечеловеческих ценностей , как здоровье и физическое совершенство. Изучение дисциплины «Физическая культура» преследует цель не только ознакомить студентов с дополнительным для них культурой – Физической, но и сформировать целостный взгляд на окружающий мир.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДМЕТА – «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматриваются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

1.Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2.Знание научно практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3.Формирование мотивационного – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для сохранения и укрепления здоровья.

4.Овладению практических умений и навыков.

5.Обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности.

6.В результате изучения предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» студент должен

**ЗНАТЬ:** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни человека.

**УМЕТЬ:** Использовать физкультурную - спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» интегрирует тематику теоретического, практического, контрольного учебного материала. Учебный материал включает следующие разделы программы.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ** – формирует мировоззренческую систему знаний и отношение к физической культуре.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ** – состоит из двух подразделов.

**1. Методико-практического** - обеспечивающего овладением методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных жизненных целей личности.

- Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение физической культуры для их направленной коррекции.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
- Основы методики самомассажа.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
- Методика организации и проведения туристического похода.
- Методика оценки и коррекции телосложения.
- Методы контроля за функциональным состоянием организма.
- Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
- Основы методики судейства.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния.
- Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

**2. Учебно – тренировочного**, содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельной деятельности в физической культуре и спорте, направлены на обеспечение необходимой двигательной активности в период обучения. В целях достижения физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности и постоянное использование средств физической культуры и спорта. В целях физического совершенствования, формирование жизненных и профессиональных качеств для обеспечения активного отдыха, профилактики заболеваний, вредных привычек

**КОНТРОЛЬНЫЙ** – определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результат учебной деятельности студента.

### ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- студенты, выполнившие учебную программу, получают оценку по физической культуре по знаниям, умениям и навыкам, критерием оценки успеваемости освоения учебного материала служат результаты выполненных тестов и зачетов. Учащиеся, которые относятся к специальной медицинской группе, выполняют зачетные требования и тесты, доступные по состоянию здоровья и получают зачет по предмету. Учащиеся, которые имеют полное освобождение от практического раздела программы, получают аттестацию по реферативным и курсовым работам и получают оценку «зачет».
- Студент, завершающий обучение по дисциплине, должен усвоить и показать;  
1. Понимание значения ценности физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. Знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни.

3. Систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

4. Творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

- **Итоговый контроль** проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. В оценке при итоговом контроле учитывается уровень выполнения практического и теоретического разделов программы в период обучения.

### Распределение учебных часов.

Год обучения	Количество	часов	по	программы	Всего часов
	теория		практика	контроль	
1 курс	6 часов	111 часов		50 часов	167 часов
2 курс	4 часа	68 часа		30 часов	102 часов
3 курс	4 часа	60 часа		30 часов	94 часов
4 курс	4 часа	32 часов		20 часов	56 часа
<b>ИТОГО:</b>	<b>18 часов</b>	<b>289 часов</b>		<b>130 часов</b>	<b>419 часа</b>

	<b>НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ и ТЕМ..</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>ВСЕГО</b>
1.	Введение. Физическая культура и спорт в средних медицинских заведениях.	1 час.			1 час
2.	Основы здорового образа жизни.				
3.	Социально-биологические и физиологические основы физической культуры.	1 час.			1 час
4.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	2 час.			2 час
5.	Методические принципы подбора физических упражнений в целях укрепления здоровья и оптимизации массы тела.	2 час.			2час
6.	Анатомо-морфологические особенности женского организма и их учет при проведении занятий с женским контингентом.	2 час.			2 час
7.	Медицинские аспекты профилактического использования оздоровительных форм физической культуры.	2 час.			2час
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1 час.			1 час
9.	История развития легкой атлетики в России. Легкая атлетика – Королева спорта.	2 час.			2 час
10.	История развития спортивных игр.	2час			2 час
11.	История развития лыжного спорта.	2 час.			2час

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ и ТЕМ.	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	ВСЕГО
		4 часа	80 часов	24 часа	108 часов
1.1.	Старты – высокий с опорой на одну руку и низкий с последующим ускорением.		4 часа		
1.2.	Стартовый разбег с высокого и низкого старта.		4 часа		
1.3.	Бег по пересеченной местности. Специальная физическая подготовка.		8 часов	6 часов	
1.4.	Кроссовая подготовка. Техника спринтерского бега.		8 часов	6 часов	
1.5.	Скоростная выносливость. Переменный бег.		8 часов	4 часа	
1.6.	Спринтерский бег. Особенности финиширования.		8 часов	4 часа	
1.7.	Силовая подготовка. Специальные упражнения. Прыжки в длину с места и короткого разбега.		8 часов	4 часа	
1.8.	Развитие координации. Специальные упражнения. Метание малого мяча на дальность и в цель.		8 часов	4 часа	
1.9.	Силовая подготовка. Специальные упражнения. Бросок набивного мяча. Толкание набивного мяча.		8 часов	4 часа	
1.10.	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		8 часов	2 часа	
1.11.	Спринтерский бег. Специальные упражнения. Зачетные нормативы.		6 часов.		

Таблицы зачетно - нормативных требований по легкой атлетике прилагаются.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	САМОСТ. РАБОТА	ВСЕГО
2.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	90 мин.	40 часов	12 часов.	52ч30м
2.1.	Обучение и совершенствование. Стойка игрока, передвижения и остановки- в шаге и прыжком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Учебная игра.		8 часов	4 часа	

2.2.	Обучение и совершенствование. Передвижение приставными шагами. Ведение мяча по кругу, змейкой и по прямой с ускорением. Учебная игра.		8 часов	2 часа	
2.3.	Обучение и совершенствование. Передвижение и остановки. Передвижение защитника приставными шагами. Ведение мяча с обводкой пассивного защитника. Учебная игра.		8 часов	2 часа	
2.4.	Передача мяча в движении. Броски мяча двумя и одной руками в б/б корзину. Атака б/б кольца в два шага. Взаимодействия игрока защиты и нападения. Учебная игра.		8 часов	2 часа	
2.5.	Обучение и совершенствование. Ведение мяча в движении с обводкой и ускорением. Взаимодействия игроков одной команды. Учебная игра.		8 часов	2 часа	
3.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	90 мин.	40 часов	12 часов	52ч30м
3.1.	Обучение и совершенствование. Стойка игрока – высокая, средняя, низкая. Передвижение игрока – приставными шагами. Жонглирование и набивание волейбольного мяча у стены и над собой. Верхний прием и передача мяча в парах.		8 часов	2 часа	
3.2.	Обучение и совершенствование. Нижний прием и передача мяча в парах. Подачи мяча через сетку – нижняя, верхняя, боковая. Учебная игра по упрощенным правилам.		8 часов	3 часа	
3.3.	Обучение и совершенствование. Выбор и способ отбивания мяча через сетку. Атакующий удар и блок.		8 часов	3 часа	
3.4.	Обучение и совершенствование. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактические действия игроков передней линии.		16 часов	4 часа	

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.**

4.1.	Обучение правилам игры в настольный теннис.	1 час	10 часов	8 часов	19 часов
------	---	-------	----------	---------	----------

### **ДАРТЦ**

5.1.	Обучение правилам игры.	1 час	8 часов	4 часа	13 часов
------	-------------------------	-------	---------	--------	----------



## ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ.	ТЕОРИЯ 4 часа	ПРАКТИКА 40 часов	САМОСТ. 24 часа	ВСЕГО 68 час.
6.1.	Круговая тренировка. Развитие физических качеств. Обучение работе по станциям.		4 часа	2 часа	6 час
6.2.	Обучение элементам аэробики. Танцевальные и прыжковые упражнения под музыку.		4 часа	3 часа	7 час
6.3.	Обучение самостоятельной работе на тренажерах. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Дозировка нагрузки.		4 часа	3 часа	7 час
6.4.	Обучение работе со скакалкой. Развитие быстроты движений, ловкости. Прыжки с различными вращениями скакалки.		2 часа	2 часа	4 час
6.5.	Обучение работе с набивным мячом. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с партнером.		4 часа	2 часа	6 час
6.6.	Упражнения на гимнастическом коврике из положения сидя и лежа.		6 часов	2 часа	8 час
6.7.	Упражнения на гимнастической скамейке. Различные виды прыжков, шагов на скамейке и через скамейку.		2 часа	2 часа	4 час
6.8.	Упражнения в висе на гимнастической стенке и у гимнастической стенки. Развитие гибкости, силы.		2 часа	2 часа	4 час
6.9.	Обучение правилам борьбы на руках. Соревнования по Амреслингу.		4 часа	1 час	5 час
7.0.	Обучение составлению комплексу общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений. Терминалогия.		4 часа	2 часа	6 час
7.1.	Обучение составлению комплекса упражнений при нарушении осанки и профилактики плоскостопия.		2 часа	1 час	3 час
7.2.	Обучение составлению дыхательных упражнений. Подбор специальных упражнений.		2 часа	1 час	3 час

## ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ.

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДНЛОВ и ТЕМ.	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	САМОСТ. РАБОТА	ВСЕГО
8.1.	Обучить студентов, с минимальной затратой сил, преодолевать основные препятствия в пешеходном туризме. Выбирать место остановок, разжигать костер и готовить пищу на туристическом примусе. Правила техники безопасности и поведения в лесу. Уборка мусора и уничтожение.	<b>ПОХОД</b>  2 часа	<b>ВЫХОДНОГО</b>  8 часов	<b>ДНЯ.</b>  6 часов	10 час.

## СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ.	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	САМОСТ. РАБОТА	ВСЕГО.
9.1.	Обучение ориентироваться на местности по карте и с помощью компаса, быстро перемещаться выбирая правильное направление.	1 час	4 часа	4 часа	9 час

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

10.1	Обучение и совершенствование. Подбор лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря.	Теория – 2 часа	Практика- 40 часов 2 часа	Самомт.-30 часов 2 часа	Всего:72 ч. 4 часа
10.2.	Обучение и совершенствование. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Повороты, перестроения .		2 часа	2 часа	4 часа
10.3.	Обучение и совершенствование. Скользящий шаг без палок, Попеременно – двухшажный ход.		2 часа	2 часа	4 часа
10.4.	Обучение и совершенствование. Одновременные ходы. Одновременно безшажный ход. Одновременно двушажный ход. Одновременно одношажный ход		2 часа	2 часа	4 часа
10.5.	Обучение и совершенствование. Попеременно четырехшажный ход.		2 часа	2 часа	4 часа

10.6.	Обучение и совершенствование. Коньковый ход.		2 часа	2 часа	4 часа
10.7.	Обучение и совершенствование. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Учебный склон.		2 часа	2 часа	4 часа
10.8.	Прохождение дистанций – используя ранее изученные ходы, спуски, подъемы, повороты		26 часов	16 часов	50 час

## ПЛАВАНИЕ.

№	Наименование разделов и тем.	Теория – 2 часа	Практика- 18 ч.	Самост.-10 час	Всего:28ч.
11.0.	Обучение и совершенствование. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания и с выдохом./открыть глаза при погружении в воду/. Скольжение на груди и на спине.		2 часа	4 часа	6 часов
11.1.	Обучение и совершенствование. Скольжение на груди и на спине с работой ног.		3 часа	4 часа	7 часов
11.2.	Обучение и совершенствование. Гребковые движения руками способом «кроль», плавание с доской с работой ног и гребковые движения руками способом «кроль».		2 часа		2 часа
11.3.	Обучение и совершенствование. Плавание на спине с работой ног способом « кроль». Координация работы ног и рук при плавании способом «кроль» на спине и на груди. Дыхание при плавании способом «кроль».		4 часа		4 часа
11.4.	Обучение и совершенствование. Работа рук и ног при плавании способом « брасс». Дыхание. Координация дыхания с работой рук и ног при плавании способом « брасс».		4 часа	2 часа	6 часов
11.5.	Подвижные игры на воде. /Проводятся на каждом занятии/.		2час.		2 час
11.6.	Контрольные упражнения и задания.		1 час		1 час

# СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Тема:** Введение. Физическая культура и спорт в средних медицинских учебных заведениях.

Студент должен знать:

- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки.

Содержание: Современное состояние физической культуры и спорта. Основные законодательства России о физической культуре и спорте. Физическая культура личности в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в медицинских средних учебных заведениях.

**Тема:** Основы здорового образа жизни.

Студент должен знать:

- основные черты здорового образа жизни.

Содержание: Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

**Тема:** Социально – биологические и физиологические основы физической культуры.

Студент должен знать:

- биологические закономерности лежащие в основе занятий физическими упражнениями.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Средства физической культуры и спорта в управлении самосовершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

**Тема:** Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Студент должен знать:

- Методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности.

Содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля Упражнения тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Тема:** Методические принципы подбора физических упражнений в целях укрепления здоровья и оптимизации массы тела.

Студент должен знать:

- методики проведения коррегирующих физических упражнений.

Содержание: Воздействие физических упражнений на деятельность мышц. Нервная регуляция функций различных органов и тканей при физической работе. Восстановление двигательных качеств при выполнении физических упражнений. Возрастные мышечной силы отдельных мышечных групп. Зависимость скорости мышечного сокращения от

состава мышц. Объем и интенсивность физической нагрузки, создающие основу для снижения массы тела.

**Тема:** Анатомо – морфологические особенности женского организма и их учет при проведении занятий с женским контингентом.

Студент должен знать:

- факторы, влияющие на изменения функциональных возможностей женского организма.

Содержание: Особенности деятельности центральной нервной системы женского организма. Высокая эмоциональная неустойчивость. Особенности телосложения, различия в пропорциях тела. Выносливость к длительной цикличной работе. Аэробные возможности. Влияние биологического цикла на работоспособность.

**Тема:** Медицинские аспекты профилактического использования оздоровительных форм физической культуры.

Студент должен знать:

- методики оздоровительной физической культуры.

Содержание: Оздоровительные формы физической культуры. Критерии разделения занимающихся на медицинские группы, их особенности. Дозирование физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Принцип дозирования нагрузки при применении тренажера.

**Тема:** Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Студент должен знать:

- цели, задачи профессионально прикладной физической подготовки.

Содержание: Личная и социально – экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи и средства профессионально прикладной физической подготовки. Методика подбора средств. Контроль за эффективностью.

# СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

1. ТЕМА: Старты – высокий, с опорой на одну руку и низкий с последующим ускорением на 30 – 60 метров.
2. ТЕМА: Стартовый разбег с высокого и низкого старта.
3. ТЕМА: Бег по пересеченной местности. Специальная физическая подготовка.
4. ТЕМА: Кроссовая подготовка 2000 метров, 3000 метров. Техника спринтерского бега.
5. ТЕМА: Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Особенности финиширования. Спринтерский бег на 100 метров.
6. ТЕМА: Скоростная выносливость. Переменный бег. Эстафетный бег.
7. ТЕМА: Силовая выносливость. Специальные упражнения. Прыжки в длину с места и короткого разбега.
8. ТЕМА: Развитие координации. Специальные упражнения. Метание малого мяча на дальность и цель. Челночный бег.
9. ТЕМА: Силовая подготовка. Специальные упражнения. Бросок набивного мяча /2кг.3 кг./Толкание набивного мяча одной рукой от плеча.
10. ТЕМА: Развитие скоростно - силовых способностей.
11. ТЕМА: Зачетно – нормативные требования по кроссовой подготовке.

В результате выполнения программы по легкой атлетике, студенты должны овладеть следующими навыками:

- технически правильно пробегать спринтерские дистанции.
- технически правильно выполнять прыжок в длину с места и разбега.
- технически правильно пробегать длинные дистанции.
- технически правильно выполнять, по команде «на старт», стартовую позицию и начать стартовый разгон.
- студент должен уметь преодолевать функциональные сдвиги в организме основных систем.
- студент должен уметь правильно распределять собственные силы на кроссовых дистанциях.
- технически правильно выполнять бросок набивного мяча и толкание набивного мяча.
- технически правильно выполнить метание малого мяча на дальность с разбега и в цель с места.
- студент должен уметь составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
- студент должен быть готов к сдаче зачетно – нормативных требований по легкой атлетике.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **ВОЛЕЙБОЛ.**

1. ТЕМА: Стойка игрока «высокая, средняя, низкая», перемещение приставными шагами. Верхняя передача и прием волейбольного мяча. Нижний прием и нижняя передача мяча.
2. ТЕМА: Подача мяча через сетку – нижняя прямая, верхняя, боковая.
3. ТЕМА: Выбор способ отбивания мяча через сетку.
4. ТЕМА: Игра по упрощенным правилам. Тактические действия игроков передней линии.
5. ТЕМА: Нападающий удар, блок.

В результате выполнения практического раздела по волейболу студент должен овладеть следующими навыками;

- технически правильно выполнять верхний прием и передачу мяча.
- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку.
- технически правильно выполнять нижний прием и передачу мяча.
- студент должен знать простейшие правила игры волейбол.
- технически правильно выполнять нападающий удар и ставить блок.
- знать правила игры.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. ТЕМА: Стойка игрока, передвижение и остановки – в шаге и прыжком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Учебная игра, правила игры.
2. ТЕМА: Передвижения приставными шагами; ведение мяча по кругу, «змейкой» по прямой с ускорением. Учебная игра, правила соревнований.
3. ТЕМА: Передвижения и остановки в стойке защитника приставными шагами; ведение мяча обводкой пассивного защитника; передачи б/мяча на месте.
4. ТЕМА: Остановка в «два шага» и прыжок; передача и ловля мяча в движении; броски мяча двумя руками в корзину. Учебная игра, правила соревнований.
5. ТЕМА: Ведение мяча с обводкой и ускорением; броски мяча в корзину после передачи.
6. ТЕМА: Учебная игра; взаимодействие игрока защиты и нападения, взаимодействия игроков одной команды.
7. ТЕМА: Учебная игра; личная защита, зонная защита.

В результате выполнения программы практического раздела по баскетболу студент должен овладеть следующими навыками;

- Легко и свободно передвигаться по б/площадке.
- Выполнять остановки и принимать стойку баскетболиста.
- Выполнять прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги.
- Передвигаться по площадке приставными шагами.
- Выполнять ведение мяча по прямой с ускорением.
- Выполнять приемы передач и ловить мяч на месте и в движении.
- Выполнять ведение мяча в движении, с обводкой и ускорением.
- Осуществлять броски мяча в корзину с места и в движении.
- Уметь выполнять бросок мяча в корзину после передачи.
- Уметь взаимодействовать с игроками своей команды и противника согласно правилам игры.
- Знать правила игры.

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕНИС.

1. ТЕМА - обучение; правильно держать ракетку, набивать мяч ракеткой. Выполнять подачу мяча через сетку, принимать и передавать мяч. Правила соревнований игре в настольный теннис.
2. ТЕМА - обучение; учебные игры.  
В результате выполнения программы по настольному теннису студенты должны овладеть
  - правильно держать ракетку
  - набивать мяч ракеткой
  - уметь подавать теннисный мяч
  - знать правила игры и играть в настольный теннис.

## ДАРТС

1. ТЕМА - обучить правильно держать дротик, метать дротик в цель, знать технику безопасности при игре в дартс
2. ТЕМА — правила игры в дартс, учебная игра в дартс  
В результате выполнения программы по игре в дартс студенты должны уметь -
  - правильно держать дротик
  - метать дротики точно в цель
  - знать технику безопасности
  - знать правила игры в дартс и уметь играть.

## ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ СПОРТИВНОЕ

### ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. ТЕМА - выбор маршрута, правила техники безопасности и правила дорожного движения, личная гигиена, подборка удобной обуви и одежды. Охрана природы.



2. ТЕМА- подборка продуктов питания, укладка рюкзака и его транспортировка. Выбор места разбивка бивуака, установление палатки, разжигание костра и приготовление пищи. Оказание первой медицинской помощи.

В результате выполнения программы по пешеходному туризму студенты должны уметь и знать -

- правила по технике безопасности, правила дорожного движения, закон об охране природы, оказания первой медицинской помощи при травмах и ожогах.

- правила по личной гигиене, подборке одежды и обуви, умение выбрать маршрут, укладка рюкзака и его транспортировка, выбор места разбивки бивуака, установление палатки.

- умение ориентироваться по картам и компасу, быстро перемещаться.

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.

1. Тема: Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.

Повороты, перестроения, передвижения к месту занятий с лыжами в руках.

2. Тема: Скользящий шаг без палок, По переменно-двухшажный ход.

3. Тема: Одновременные ходы - одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход, одновременно безшажный ход.

4. Тема: Попеременно четырехшажный ход .

5. Тема: Спуски, подъемы, повороты, торможение.

6. Тема: Прохождение дистанций 1 км, 2 км, 3 км 5 км. используя изученные ходы, спуски, подъемы.

В случае если погодные условия не позволяют встать на лыжи, проводится кроссовая подготовка по пересеченной местности и имитационная работа по изучению и совершенствованию лыжных ходов.

В результате выполнения практического раздела по лыжному спорту студенты должны овладеть следующими навыками;

- технически правильно выполнять лыжные ходы.

- при прохождении дистанций выбрать наиболее подходящий ход для достижения хорошего результата.

- Уметь преодолевать препятствия .спускаться и подниматься на лыжах в гору.

## ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 .Тема Круговая тренировка. Развитие физических качеств . Обучение работе по станциям.

2. Тема Танцевальные и прыжковые упражнения под музыку . Развитие музыкальности, чувства ритма, координации.

3. Тема Обучение самостоятельной работе на тренажерах. Техника безопасности . Самоконтроль и страховка. Дозировка нагрузки.

4. Тема Работа со скакалкой, развитие быстроты движения, ловкости. Прыжки с различными вращениями скакалки.

5. Тема Работа с набивным мячом. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с партнером.

В результате выполнения практического раздела по общей физической подготовке студент должен овладеть следующими навыками;

- уметь работать со спортивным инвентарем, знать технику безопасности по работе с ним.

- уметь выполнять и составлять комплексы упражнений по музыку с танцевальными движениями, шагами, прыжками.

- уметь выполнять упражнения с дополнительным весом на тренажерах. Использование страховки и самоконтроля.

- уметь выполнять прыжки на скакалке на месте и в движении .

уметь выполнять упражнения с набивным мячом различного веса.

## ПЛАВАНИЕ

1. ТЕМА - Обучить студентов правилам поведения в плавательных бассейнах и правилам техники безопасности. Погружаться в воду с головой и открывать глаза в воде. Выполнять вдох и выдох в воде. / используя игровую методику: собрать игрушки, итд/ Скольжение на груди и на спине
2. ТЕМА - Обучить студентов скольжению на груди и на спине. Выполнить скольжение на груди и на спине с задержкой дыхания без работы ног. Выполнять скольжение с работой ногами попеременно, от бедра. Выполнять скольжение с работой ног без доски.
3. ТЕМА - Обучить плаванию на боку с гребком одной рукой способом «кроль». Плавание с доской способом «кроль» - скоординировать работу рук и ног.
4. ТЕМА - Плавание способом «басс» - работа рук, работа ног, дыхание. Скоординировать работу рук и ног при плавании способом «басс».
5. ТЕМА - Обучение старту от бортика. Прыжки в воду из положения стоя - «солдатиком», из положения сидя на бортике, прыжок головой вперед. Обучение старту с тумбы.
6. ТЕМА - Для быстрого освоения и достижения успехов в плавании используются подвижные игры и эстафеты на воде
7. ТЕМА - Для оценки овладения учащимися навыками плавания тем или иным способом проводятся контрольные упражнения и задания.

В результате выполнения программы по плаванию студенты должны овладеть следующими навыками:-

- студент должен знать правила поведения на воде и правила поведения в бассейне.
  - научиться правильно дышать и держаться на воде.
  - технически правильно проплыть дистанцию 25 м способом «кроль», «басс», спине.
  - студент должен уметь правильно распределять свои силы при плавании на длинные дистанции.
- студент должен правильно выполнить команду «на старт», принять стартовую позицию, выпрыгнуть в воду и начать дистанцию.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ К СПЕЦИАЛЬНО МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

На занятиях должны решаться задачи: постепенного и последовательного укрепления здоровья, закаливания организма и повышения уровня физической работоспособности учащихся; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболевания.

Учебные занятия с учащимися специальных медицинских групп планируются отдельно от основного расписания. Для проведения занятий создаются учебные группы. Эффективность учебных занятий определяется путем учета объективных и субъективных показателей. Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности учащихся прилагаются. Учет субъективных показателей осуществляется в дневнике самоконтроля учащимися. Образец дневника предлагается.

## **Организационно-методические указания по профессионально-прикладной физической подготовке.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной составной частью процесса физического воспитания учащихся и проводится на всех курсах обучения с целью обеспечения качественной подготовки будущих специалистов к высокопроизводительной деятельности.

Задачей профессионально-прикладной физической подготовки является направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности специалистов, которая реализуется на протяжении всего курса обучения, в период производственных практик параллельно и в тесном единстве с решением других задач по физическому воспитанию учащихся.

Профессионально-прикладная физическая требует четкого планирования и контроля за ходом ее осуществления, систематической проверки и оценки уровня учащихся к трудовой деятельности. Проверка и оценка готовности учащихся к профессиональной деятельности должна базироваться на требованиях, предъявляемых специалистам данного профиля. Она осуществляется преподавателем физического воспитания с помощью комплексной методики, включающей такие формы работы с учащимися, как беседы, наблюдения; выполнение контрольных упражнений учащимися, зачетных нормативов и требований. Контрольные нормативы предлагаются.

ТИПЫ ПРОФЕССИЙ И СПЕЦИАЛЬНОСТИ	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВАЖНЫЕ СВОЙСТВА И КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ
Преподаватель, воспитатель, медсестра, фармацевт.	Гуманное отношение к людям; высокий уровень организаторских навыков и способностей; выразительная речь; общая и статическая выносливость; устойчивость к гиподинамии; наблюдательность, объем, распределение и переключение, концентрация и устойчивость внимания; эмоциональная устойчивость, решительность, самообладание, коммуникабельность / контактность, коллективизм, умение ладить с людьми/, уравновешенность. Навыки, умения и привычки в области использования физической культуры и спорта для подготовки к труду -высокий уровень функционирования надежности сердечно сосудистой системы; выносливость, ловкость, координация движений; оперативная и долговременная память; целеустремленность и дисциплинированность.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.**

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующее стабильное здоровье. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные секционные занятия по физической культуре обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность. Эти занятия могут проводиться во вне учебное время по заданию преподавателя или в секциях.

### **СПОРТИВНО - МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовки студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся преподавателями физической культуры при активном участии студенческого совета и профсоюзной организации вуза. Календарь спортивных мероприятий колледжа предлагается.



**Календарный план спортивно – массовых мероприятий  
на 2011 – 2012 учебный год.  
Фармацевтического техникума.**

П.п. №	Спортивные мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Выполнение
1.	Туристский поход выходного дня.	18.09.11 г. 25.09.11 г.	Александрова Н. Масиянская М.П	
2.	Осенний кросс.	сентябрь	Александрова Н. Масиянская М.П	
3.	Настольный теннис	октябрь	Александрова Н. Масиянская М.П	
4.	Волейбол	ноябрь	Александрова Н. Масиянская М.П	
5.	Армреслинг	ноябрь	Александрова Н. Масиянская М.П	
6.	Дартс	декабрь	Александрова Н. Масиянская М.П	
7.	Шахматы , шашки.	декабрь	Александрова Н. Масиянская М.П	
8.	«Веселые Старты»	январь	Александрова Н. Масиянская М.П	
9.	Стритбол	февраль	Александрова Н. Масиянская М.П	
10.	День здоровья. Лыжные гонки.	март	Александрова Н. Масиянская М.П	
11.	Соревнования по фитнесу	апрель	Александрова Н. Масиянская М.П	
12.	Весенний кросс. Эстафета 4 x 100 метров.	апрель	Александрова Н. Масиянская М.П	

Директор Фармацевтического техникума  
Коптева М.А.  
2012г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### Комплексной спартакиады Фармацевтического техникума среди студентов.

#### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью привлечения студентов к систематическим занятиям физической культуры и спорта. Популяризация среди учащейся молодежи массовых видов спорта. Внедрение здорового образа жизни учащейся молодежи. Выявление сильнейших спортсменов, команд фармацевтического техникума.

#### СРОКИ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования комплексной спартакиады проводятся в период сентября 2012г. по июнь 2013г. Сроки и места проведения соревнований по отдельным видам спорта определяются в соответствии с календарем соревнований.

#### РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ.

Общее руководство комплексной спартакиады осуществляется преподавателями физического воспитания Фармацевтического техникума. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию по видам спорта.

#### УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

К участию в соревнованиях допускаются студенты Фармацевтического техникума. Каждый студент Фармацевтического техникума может принять участие в каждом виде программы спартакиады

#### ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Настольный теннис
2. Осенний легкоатлетический кросс
3. Волейбол (дев.)
4. Армрейстлинг
5. Мини баскетбол (юноши)
6. Лыжный кросс
7. Шахматы
8. Фитнесс программа
9. Весенний кросс
10. "Веселые старты"
11. Дартс

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Победители определяются в каждом виде программы отдельно. В личном зачете места определяются всем участникам соревнований. Призеры выявляются по лучшим трем результатам среди юношей и девушек. Командное первенство в группах определяются по сумме мест зачетных участников. Всем командам выводятся места и выявляются три лучших результата. Командное первенство в комплексной спартакиаде определяется по наименьшей сумме мест, занявших в отдельных видах спорта. В случае если команда не принимала участия, в каком – либо виде соревнований или не выставили зачетное число участников, то она получает 0 очков и штрафуетя последним местом.

#### НАГРАЖДЕНИЕ.

В командном зачете команды, занявшие первые места, награждаются памятным (переходящим) кубком, диплом первой степени, а участники команд, соответственно дипломами 2 и 3 степени и грамотами. В личном зачете спортсмены, занявшие призовые(1 – 3) места, награждаются памятным призом и грамотой.

#### ЗАЯВКИ.

Именные заявки на участие в отдельных видах спорта и личные карточки подаются преподавателям физической культуры. В заявке указываются – номер группы, фамилия, имя, год рождения участника соревнований.

#### ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ.

Расходы по приобретению призов, кубков, дипломов и грамот возложить на администрацию фармацевтического техникума