

Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ППСЗ
по специальности
33.02.01. Фармация*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 33.02.01. Фармация


Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

Разработчик: Гнатенко Николай Михайлович, преподаватель гуманитарного и социально-экономического цикла высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
МК ОГСЭ
Протокол № 8
от «24» 06 2022 г.
Председатель МК  Р.Н. Леонтьева

СОГЛАСОВАНО
Педагог – библиотекарь

«28» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР

Э.В. Хазиева
«30» 06 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК2 ОК6 ОК12	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

1.3. Личностные результаты:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты
ЛР 1 ЛР 7	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	364
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями	182
В том числе:	
Практические занятия	180
Теоретические занятия	2

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>182</i>
Итоговая аттестация в 6 семестре - в форме дифференцированного зачета, с 1-5 семестр – в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Самостоятельная работа</p>		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11

	- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств средства 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.)		
Раздел 2. Легкая атлетика		124	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. прыжок в длину с места.	Содержание 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике 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.)	10	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	Практические занятия	12	ОК 2
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	ОК 6 ОК 12
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	ЛР 1 ЛР 7
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	ЛР 9 ЛР 11
Тема 2.2. бег на короткие дистанции. прыжки в длину способом "согнув ноги".	Содержание 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 легкой атлетике.	10	

	Практические занятия	10	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3. Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. бег на средние дистанции.	Содержание	6	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	
	2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
Тема 2.4. бег на длинные дистанции.	Содержание	6	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Практические занятия	6	
	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	20	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		
	Практические занятия	22	

	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	8	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6	
	Самостоятельная работа	72	
	1. Составление комплексов лечебных упражнений. 2. Составление памяток.	40	
		17	
Раздел 3. Баскетбол		48	
Тема 3.1. техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание	6	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.		
	Практические занятия		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.	Содержание	8	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок". 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 3. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия	8	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".		
Техника 3.3. техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и	Содержание		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в		

передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		ЛР 9 ЛР 11
	Практические занятия	6	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание	10	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок". 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия	10	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	18	
	Составление комплексов упражнений.	15	
Раздел 4 волейбол			
Тема 4.1. техника перемещений, стоек. техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание	4	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практические занятия	4	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		

	<p>3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p>		<p>ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3. техника прямого нападающего удара. техника изученных приемов.	Содержание	2	
	<p>1. Обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>2. Совершенствование техники изученных приемов.</p> <p>3. Применение изученных приемов в учебной игре.</p>		
	Практические занятия	2	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание	2	<p>ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<p>1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>3. Учебная игра с применением изученных положений.</p>		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа	30	
	Составление памяток. Рефераты:	17	
	<p>1. организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>2. воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>3. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>	20	

	<p>4. кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).</p> <p>5. сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.</p> <p>6. утомление при физической и умственной работе.</p> <p>7. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</p> <p>8. биологические ритмы и работоспособность</p> <p>9. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</p> <p>11. особенности функционирования центральной нервной системы.</p> <p>12. рефлекторная природа двигательной деятельности.</p> <p>13. рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.</p>		
Раздел 5. лыжная подготовка.			
Тема 5.1. техника попеременного двухшажного хода. техника подъема и спуска в "основной стойке"	Содержание	10	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	Практические занятия	10	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	6	
	2. Воспитание выносливости	4	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного	Содержание		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". 2. Овладение техникой подводящих упражнений при	10	

ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".	обучении подъемов и спусков на учебном склоне. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	Практические занятия	2	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	1	
	2. Воспитание выносливости	1	
Тема 5.3. техника поворота "переступанием", "плугом". техника перехода с хода на ход.	Содержание	10	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. 2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 5.4. совершенствование техники перемещения лыжного хода.	Содержание	12	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 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 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км)		
	3. Совершенствование техники спуска и подъема.		

	Самостоятельная работа	34	
	<p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. система знаний о здоровье. направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. 3.ценностные ориентации студентов на ЗОЖ. 4. структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 5. ЗОЖ и его составляющие. 6. личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. 7. основные требования к организации ЗОЖ. 8. физическое воспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. 9. критерии эффективности ЗОЖ. 10. функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. 11. сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. 12. физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ. 		
	Всего:	364 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- 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

Печатные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. (ЭБС Юрайт).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт).

Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с. — (ЭБС Юрайт) - 1 экз.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт) – 1 экз.

Интернет – ресурсы

1. Сайт Федерации п/а г.Тобольск:<http://www.attettob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энвист ресурс) <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-8>
3. История физической культуры <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-5>
4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. <http://www.Lesgaft.Spb.ru/302>.
5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского <http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью; - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах; - приёмы массажа и самомассажа; - занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта. <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Основы ЗОЖ.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта, не менее 75% .</p> <p>Бег 30м. Бег 100м. Челночный бег 4×9 м. Прыжки на скакалке, за 60 секунд Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс). Отжимания в упоре лежа Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места, см</p> <p>Подтягивание н а высокой перекладине.</p> <p>Подтягивание в виси лёжа на низкой перекладине.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Кроссовый бег на 3км. Кроссовый бег на 2км. Бег на лыжах 1 км. Бег на лыжах 2 км. Бег на лыжах 3 км. Бег на лыжах 5 км.</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; -оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. -оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.) <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.