

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 33.02.01 «Фармация»

(базовой подготовки)

2020 г

«Утверждаю»
Директор СОГБПОУ
«Вяземский медицинский колледж
имени Е.О. Мухина»

Анискевич Т.Н.
«31» августа 2020 г



Автор: Краснобай В.Н. – преподаватель физической культуры СОГБПОУ
«Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

Внутренний рецензент: Махмудова А.Ш. – и.о. зам. директора по УР
СОГБПОУ «Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности СПО 33.02.01 «Фармация» (базовой подготовки) рассмотрена на заседании ЦМК социально-экономических и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г;

Одобрена на заседании методического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности СПО 33.02.01 «Фармация» (базовой подготовки) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 33.02.01 «Фармация» (базовой подготовки) и примерной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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.

Формируемые общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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 **344 часа**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172 часа**; самостоятельной работы обучающегося **172 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 семестр II курс

Разделы	Макс. нагрузка	Всего	Теория	Практика	Сам. работа
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	8	2	2	-	6
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	8	-	8	8
3. Гимнастика	10	6	-	6	8
4. Спортивные игры (по выбору)- волейбол	14	8	-	8	8
5. Виды спорта по выбору – ППФП.	6	6	-	6	-
ИТОГО	60	30	2	28	30

4 семестр II курс

Разделы	Макс. нагрузка	Всего	Теория	Практика	Сам. работа
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	2	-	-
7. Лыжная подготовка	24	10	-	10	14
8. Спортивные игры (по выбору)- баскетбол	20	8	-	8	12
9. Легкая атлетика.	24	12	-	12	12
10. Виды спорта по выбору – ППФП.	6	6	-	6	-
ИТОГО	76	38	2	36	38

5 семестр III курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18	8	10
3. Гимнастика	16	6	10
4. Спортивные игры (по выбору)- волейбол	18	8	10
5. Виды спорта по выбору – ППФП.	8	8	-
ИТОГО	60	30	30

6 семестр III курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
7. Лыжная подготовка	18	8	10
8. Спортивные игры (по выбору)- баскетбол	18	8	10
9. Легкая атлетика.	18	8	10
10. Виды спорта по выбору – ППФП.	6	6	-
ИТОГО	60	30	30

7 семестр IV курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	10	10
3. Гимнастика	14	6	8
4. Спортивные игры (по выбору)- волейбол	10	4	6
5. Виды спорта по выбору – ППФП.	4	4	-
ИТОГО	48	24	24

8 семестр IV курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
7. Лыжная подготовка	14	6	8
8. Спортивные игры (по выбору)- баскетбол	8	4	4
9. Легкая атлетика.	14	6	8
10. Виды спорта по выбору – ППФП.	4	4	-
ИТОГО	40	20	20

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		2	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание лекции: Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа Написание рефератов. 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.).</p>	6	3

Раздел 2. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия Содержание Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	8	
			2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	6	
			3
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Содержание Воспитание выносливости. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	6	
			3
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия Содержание Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	6	
			3
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	28	3

3. Гимнастика		18	
Тема 3.1. Акробатические упражнения.	Практические занятия Содержание Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	6	2
Тема 3.2. Опорный прыжок через гимнастического козла (Д), коня (Ю)	Практические занятия Содержание Опорные прыжки через гимнастического козла (Д), коня (Ю). Упражнения с обручем, на кольцах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	6	3
Тема 3.3. Упражнения с обручем (Д), на кольцах (Ю). Зачетное занятие.	Практические занятия Содержание Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения с обручем (Д), на кольцах (Ю). Зачетное занятие.	6	3
	Самостоятельная работа Классические методы дыхания при выполнении движений. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	26	2
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практические занятия Содержание Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	6	2

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практические занятия Содержание Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	6	
			2
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практические занятия Содержание Выполнение технических элементов в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	4	
			2
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия Содержание Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	4	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		24

Раздел 5. Виды спорта по выбору – ППФП		18	
Тема 5.1. Виды спорта по выбору – ППФП	<p>Практические занятия Содержание П.П.Ф.П. Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях. Опорные прыжки через гимнастического козла, коня. Упражнения с обручем, на кольцах. Зачетное занятие</p>	18	2
Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<p>Содержание лекции: Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2	1

Раздел 7. Лыжная подготовка		24	
Тема 7.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия Содержание Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	6	
			2
Тема 7.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практические занятия Содержание Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	6	
			2
Тема 7.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практические занятия Содержание Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
			3
Тема 7.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практические занятия Содержание Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	6	
			3

	Самостоятельная работа Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	32	
Раздел 8. Баскетбол		20	
Тема 8.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия Содержание Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6	2
Тема 8.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практические занятия Содержание Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	6	2
Тема 8.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия Содержание Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	4	2
Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия Содержание Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	26	

Раздел 9. Легкая атлетика		26	
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия Содержание Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	6	2
Тема 9.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия Содержание Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений	6	2
Тема 9.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.	6	2
Тема 9.4. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Содержание Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4	2

	Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.		
Тема 9.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия Содержание Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	4	2
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений.	30	3
Раздел 10. Виды спорта по выбору – ППФП		16	
Тема 10.1. Виды спорта по выбору – ППФП	Практические занятия Содержание П.П.Ф.П. Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях. Опорные прыжки через гимнастического козла, коня. Упражнения с обручем, на кольцах. Зачетное занятие	16	2

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

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

Основные источники:

1. Евсеев. Ю.И. Физическая культура. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с. : ил.

Дополнительные:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
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;

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация и выбор методов и способов решения профессиональных задач, способность анализировать и оценивать эффективность и качество собственной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения УД
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Продуктивное взаимодействие обучающегося с преподавателем и другими обучающимися	
ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрация приверженности к ведению ЗОЖ	