

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. Физическая культура

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование специальности: 33.02.01 «Фармация»

Квалификация выпускника: фармацевт

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета
Протокол № 2
от « 09 » 04 2018 г.

Утверждаю
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ
/М.Н. Соболев/
« 09 » 04 2018 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 «Фармация».

Организация-разработчик: ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Данил Васильевич, преподаватель ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

СОДЕРЖАНИЕ рабочей программы дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 33.02.01 Фармация.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке специалистов.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

1.4 Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося- 344 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося-172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося -172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия:	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
подбор материала и написание реферата	3
Составление тестов и эталонов ответа к ним (1 вопрос + эталон ответа)	5
работа с учебной литературой,	15
выполнение заданий для самоконтроля	30
составление комплексов физических упражнений различной направленности,	10
ведение дневника самоконтроля,	10
выполнение заданий для самоконтроля	25
выполнение индивидуальной программы физического самовоспитания.	14
Занятия видами спорта по выбору. Занятия в секциях: - волейбол;	15
- н/теннис;	15
- баскетбол;	15
- тренажеры.	15
Дифференцированный зачет состоит из 2-х этапов:	
1. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
2. Демонстрация теоретических знаний и практических умений.	
Промежуточная аттестация студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, возможна в виде защиты реферата или учебно-исследовательской работы по изучаемой дисциплине.	

2.2. Тематический план и содержание учебной ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа студента	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		22	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>4. Двигательная активность и здоровье.</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	2

	<p>физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельная работа студента</p> <p>1. Работа с учебной литературой (Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО);</p> <p>2. выполнение заданий для самоконтроля.</p> <p>3. оформление дневника самоконтроля;</p> <p>4. подбор комплексов физических упражнений для самостоятельного выполнения.</p>	<p>2</p> <p>14</p>	<p>2, 3</p>
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		308	
Тема 2.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки.</p> <p>3. Техника высокого старта и стартового ускорения.</p> <p>4. Техника бега на средние дистанции в целом.</p> <p>5. Совершенствование техники бега.</p> <p>6. Развитие общей выносливости. Марш-бросок.</p> <p>7. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.</p> <p>8. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.</p> <p>9. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег.</p> <p>10. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка.</p> <p>11. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>12. Техника прыжка в длину. Подбор разбега</p> <p>13. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>14. Совершенствование техники прыжка.</p> <p>Самостоятельная работа студента</p> <p>1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания,</p>	<p>46</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>46</p> <p>15</p>	<p>2</p> <p>2, 3</p>

	4. подготовка и участие в соревнованиях.	5	
--	--	---	--

<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника перемещений. Передача и ловля мяча на месте и в движении. 4</p> <p>2. Передача мяча от груди двумя руками. Броски в кольцо. 4</p> <p>3. Техника выполнения штрафного броска. 4</p> <p>1. Ведение мяча на месте и в движении. 2</p> <p>2. Ведение мяча с изменением направления. Обводка. 2</p> <p>3. Ведение мяча с броском в кольцо. 2</p> <p>1. Техника нападения. 4</p> <p>2. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. 4</p> <p>3. Техника защиты. 2</p> <p>4. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. 2</p> <p>Самостоятельная работа студента</p> <p>1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, координационных способностей, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, силовых качеств, 10</p> <p>2. занятия видами спорта (баскетбол); 15</p> <p>3. подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка и участие в соревнованиях. 5</p>	<p>30</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>2</p> <p>2, 3</p>
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p>	<p>14</p>	<p>2</p>

	<p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с собственным весом. 2. Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями и эспандерами. 3. Упражнения на тренажерах 4. Круговая тренировка. <p>Самостоятельная работа студента</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, силовых качеств, координационных способностей, гибкости; 2. занятия видами спорта (н/теннис); 3. подготовка к выполнению контрольных нормативов. 	<p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>15</p>	2, 3
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		68	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<p>Содержание учебного материала 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p>	26	2

	<p>Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p style="text-align: center;">Практические занятия</p> <p>1. Методика выполнения комплексов дыхательных упражнений различной направленности.</p> <p>2. Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики и разминки в учебно-тренировочном занятии.</p> <p>3. Методика выполнения комплексов корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>4. Методика выполнения комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>5. Методика выполнения комплексов физических упражнений для коррекции телосложения (снижения, наращивания массы тела).</p> <p>6. Методика выполнения комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p>7. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</p> <p>8. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.</p> <p>9. Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и состоянием здоровья.</p> <p>10. Прикладные виды спорта: туризм. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</p> <p>11. Требования техники безопасности в походе. Доврачебная помощь в походе.</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа студента</p> <p>1. Работа с учебной литературой;</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>23</p>	<p>2, 3</p>
--	--	--	-------------

	<p>2. выполнение заданий для самоконтроля.</p> <p>3. подбор физических упражнений для коррекции телосложения (комплекс для укрепления отдельных мышечных групп, уменьшения жировой прослойки);</p> <p>4. подбор физических упражнений для коррекции физического развития (дыхательная гимнастика, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы);</p> <p>5. составление комплекса утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>6. подбор комплексов физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия);</p> <p>7. выполнение комплекса закаливающих процедур;</p> <p>8. выполнение комплекса дыхательной гимнастики (по выбору);</p> <p>9. выполнение мероприятий для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж);</p> <p>10. подбор и выполнение комплекса приемов и упражнений для регуляции эмоционального состояния (аутогенная тренировка, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, дыхательная гимнастика) (по выбору);</p> <p>11. подбор физических упражнений для производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза).</p>		
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая подготовка. Строевые приемы и навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Физическая подготовка: стойки, падения, самостраховка, преодоление полосы препятствий, безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Строевые и общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Общая физическая подготовка: приемы самостраховки, безопорные и опорные прыжки, передвижение по узкой опоре.</p>	14	2
		14	

	Самостоятельная работа студента Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	14	
5. Раздел 4. Контрольный		4	
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала 1. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 2. Оценка теоретических знаний и практических умений по дисциплине	4	2, 3
ИТОГО Обязательная аудиторная учебная нагрузка 172 часа Самостоятельная работа обучающегося 172 часа ВСЕГО 344 часов			

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, бинт-резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации раздела по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура , Учебное пособие для СПО , Быченков С.В., Везеницын О.В. Профобразование, 2017г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. 2018 г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:
www.olympic.ru
5. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»; [http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru); [http: // 1 september. Ru](http://1september.ru)
6. Электронная библиотека студента «Консультант Студента» сайт
www.medcollegelib.ru
7. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования, реферативной работы, составления конспектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией;- домашние задания проблемного характера;- выполнение контрольных нормативов физической подготовленности;- выполнение индивидуальной программы физического самовоспитания;- составление комплексов физических упражнений различной направленности;- ведение дневника самоконтроля. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Методы оценки результатов: <ul style="list-style-type: none">- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.

	<p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика: Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям посредством тестирования в начале и в конце учебного года. ППФП. Оценка уровня развития профессионально важных физических качеств для специальности «Сестринское дело»: общей выносливости, силы мышц рук и туловища, ловкости, гибкости. Военно-прикладная физическая подготовка. Оценка техники изученных двигательных действий по строевой,</p>
--	---

	<p>физической видам подготовки.</p> <p>Теоретический раздел.</p> <p>Оценка уровня знаний посредством ответов на контрольные вопросы, тестовые задания; подготовки докладов, сообщений, рефератов; выполнения УИРС.</p>
--	--