

Министерство здравоохранения Ставропольского края
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ставропольского края
«Пятигорский медицинский колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БПОУ СК «Пятигорский
медицинский колледж»
В.В. Трунаева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебный план: 2020-2024 гг.

Код и наименование учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код и название специальности: **33.02.01 Фармация**
группа **451**

форма обучения: **очная**

уровень подготовки: **базовый**

Пятигорск, 2023г

Программа одобрена цикловой
методической
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического и
естественнонаучного цикла

Протокол №1 от
«30» 08 2023г

Председатель

ЦМК

Лыкова С.А

Программа разработана
на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования

для специальности
33.02.01 Фармация
Зам.директора по УР
И.В.Уварова

«30» 08 2023г.

Преподаватель:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 «Фармация»

Реализация рабочей программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Перечень формируемых компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 69 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося 31 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
составление комплексов упражнений	6
Реферат	8
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		68/34/34	
VII семестр		24/24	
Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Развитие координационных способностей. Часть 1.	Практические занятия	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие координационных способностей. Часть 1. 2. Обучение техники бега на средние дистанции с низкого старта. Часть 1. 3. Обучение техники низкого старта. 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 6. Овладение и закрепление скоростных способностей. 		
	Самостоятельная работа	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими 		

	<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
Тема 1.2. Развитие координационных способностей. Часть 2.	Практические занятия		2
	1. Развитие координационных способностей. Часть 2. 2. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Часть 2. 3. Обучение техники низкого старта. 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 6. Овладение и закрепление скоростных способностей.	4	
Тема 1.3. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.	Практические занятия		2
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 1. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	6	

	4.	Применение изученных способов в игре.		
--	----	---------------------------------------	--	--

Тема 1.4. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.		4
2.	Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 2.			
3.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			
4.	Применение изученных способов в игре.			
Тема 1.5. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 3.	Практические занятия		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 3.		4
2.	Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.			
3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
4.	Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 3.			
5.	Применение изученных способов в игре.			
Тема 1.6. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 4.	Практические занятия		4	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 4.		3
2.	Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.			
3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
4.	Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 4.			
5.	Применение изученных способов в игре.			

	Самостоятельная работа		6	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	3.	Совершенствование техники гибкости и координационных способностей, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 1.7. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1. Тема 1.8. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.	Практические занятия			4
	1.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1.	2	
	2.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.		
Тема 1.9. Приём контрольных нормативов. Часть 1. Тема 1.10. Приём контрольных нормативов. Часть 2.	Практические занятия		4	
	1.	Приём контрольных нормативов. Часть 1.		3
	2.	Приём контрольных нормативов. Часть 2.		
Тема 1.11. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	Практические занятия		2	
	1.	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.		3

	Самостоятельная работа		6	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2.		
	3.	Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2.		
	4.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	5.	Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2.		
VIII семестр			10/10	
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Совершенствование в технике стартового ускорения.	Практические занятия		2	
	1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 2.2. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.	Практические занятия		2	
	1.	Развитие скоростных способностей. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 1.		2
	2.	Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 1.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4.	Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.		
	5.	Применение изученных способов в игре.		

Тема 2.3. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.	Практические занятия		2	
	1.	Развитие скоростных способностей. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2.		
Тема 2.4. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.	Практические занятия		2	
	1.	Развитие скоростных способностей. Часть 1.		
Тема 2.5. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.	Практические занятия		2	
	1.	Развитие скоростных способностей. Часть 2.		
Тема 2.6. Развитие основных физических качеств. Часть 2.	Практические занятия		2	
	1.	Развитие основных физических качеств. Часть 2.		

Тема 5.1. Дифференциальный зачёт.	Практические занятия		2	
	1.	Приём контрольных нормативов.		
	2.	Дифференциальный зачёт.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Тематика рефератов: - Лечебная физкультура при различных заболеваниях. - Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях.		
	2.	Составление комплексов упражнений.		
	3.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
	4.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	5.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
		Итого	68	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение реализации программы

Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>
4. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
6. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>
7. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>
8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>
9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. —

ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>


Дополнительные источники

1. Среднее профессиональное образование: периодическое подписное издание

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой




Ласковая С.И.

Подпись преподавателя:


Лобачев В.П. / Малоков А.С.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирования, зачет.
2. Основы здорового образа жизни	комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК: массаж по заболеваниям, собеседование: реферат.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В целях реализации индивидуального подхода к обучению обучающихся, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможности Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Реализация программы воспитания обучающихся, направленная на формирование профессиональных качеств личности, чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

№ п/п	Направления воспитательной работы	Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся
1.	Формирование профессиональных качеств личности	– демонстрация интереса к будущей специальности; – оценка собственного продвижения, личностного развития; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в олимпиадах по специальности, викторинах, в предметных неделях; – участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах
2.	Нравственное воспитание	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с

		<p>обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа
3.	Формирование гражданско-патриотической позиции, социальной ответственности	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность гражданской позиции; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях
4.	Работа по противодействию терроризму и иным проявлениям экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве
5.	Воспитание положительного отношения к труду	<ul style="list-style-type: none"> – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов
6.	Волонтерская деятельность и добровольчество	<ul style="list-style-type: none"> – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;

		– участие в волонтерском движении
7.	Формирование здорового образа жизни	– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокого уровня культуры здоровья обучающихся
8.	Экономическое воспитание	– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве
9.	Экологическое воспитание	– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира

Разработчики:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.

