

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа



Ф.А. Нехай
«16» 06 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 33.02.01 ФАРМАЦИЯ
БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Рассмотрена на заседании
ПК «Физическая культура»
Протокол № _____
« ____ » _____ 2022 г.
Председатель _____ Т.А. Гришко

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и базисного учебного плана по специальности 33.02.01 «Фармация» среднего профессионального образования, с рабочей программы воспитания ККБМК по специальности 33.02.01. «Фармация», базовая подготовка

Заместитель директора
по учебной работе
_____ И.В. Ротаренко
« ____ » _____ 2022 г.

Образовательная организация: ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Составители:

1. Гришко Т.А. – руководитель физического воспитания ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края
2. Питкин В.А. – преподаватель физической культуры ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Рецензенты:

1. Иванова Н.Г. – доцент кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ, кандидат педагогических наук.
2. Панжинская Н. Н. - преподаватель высшей категории, Начальник отдела по методической работе ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
33.02.01 «Фармация»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СПО 3+ среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (автор – Бишаева А.А., 2015 г.), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальностям СПО 3+ 33.02.01 «Фармация», с учетом требований ФГОС СПО 3+ получаемых специальностей (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа рассчитана 344 часов максимальной нагрузки, в том числе 172 часа обязательной аудиторной нагрузки (2 часа теоретических занятий, 170 часов практических занятий).

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, тематический план учебной дисциплины, раздел характеризующий содержание учебной дисциплины. Преподавателем определены теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа студентов и список литературы.

Практическая часть программы предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебно-методические занятия обеспечивают: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма, укрепление здоровья. Для организации учебно-тренировочных занятий в программу включены следующие виды спорта: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, туризм.

Рецензируемая программа соответствует предъявленным требованиям к знаниям и умениям студентов и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе медицинского колледжа.

Доцент кафедры физического воспитания
и спорта КубГТУ,
кандидат педагогических наук

А.А. Бишаева



РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
33.02.01 «Фармация»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СПО 3+ среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (автор – Бишаева А.А., 2015 г.), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальностям СПО 3+ 33.02.01 «Фармация», с учетом требований ФГОС СПО 3+ получаемых специальностей (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа рассчитана 344 часов максимальной нагрузки, в том числе 172 часа обязательной аудиторной нагрузки (2 часа теоретических занятий, 170 часов практических занятий).

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, тематический план учебной дисциплины, раздел характеризующий содержание учебной дисциплины. Преподавателем определены теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа студентов и список литературы.

Практическая часть программы предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебно-методические занятия обеспечивают: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма, укрепление здоровья. Для организации учебно-тренировочных занятий в программу включены следующие виды спорта: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, туризм.

Рецензируемая программа соответствует предъявленным требованиям к знаниям и умениям студентов и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе медицинского колледжа.

Начальник отдела по методической работе



Н.Н. Панжинская

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО и базисным учебным планом по специальности 33.02.01 «Фармация», с рабочей программы воспитания ККБМК по специальности 33.02.01. «Фармация», базовая подготовка.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов максимальной учебной нагрузки, (2 часа теоретических занятий, 134 часов практических занятий) .

Целью и задачами учебной дисциплины является приобретение обучающимися умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, а так же формирование общих компетенций (ОК), личностных результатов (ЛР).

Общие компетенции (ОК):

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.

Личностные результаты (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Теоретическая часть рабочей программы состоит из лекционного материала направленного на формирование здорового образа жизни.

В практическом разделе программы выделены наиболее эффективные средства и методы физической культуры, состоящие из отдельных видов спорта в соответствии с материально-техническим оснащением дисциплины.

1 Лёгкая атлетика

2 Кроссовая подготовка

3 Спортивные игры – баскетбол

4 Спортивные игры – волейбол

5 Оценка уровня физического развития

Программа предусматривает проведение промежуточного контроля по основным разделам. С этой целью в программу введены зачетные нормативы, составленные из упражнений на основные группы мышц, что объективно отражает физическую подготовку и динамику изменений в физическом развитии студентов отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе.

Формой итогового контроля является дифференцированный зачет.

Для студентов отнесённых к специально-медицинской группе предусмотрены занятия для коррекции здоровья и формой итоговой аттестации является зачётное занятие.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 «Фармация», с рабочей программы воспитания ККБМК по специальности 33.02.01. «Фармация», базовая подготовка.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04. Физическая культура.

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.

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций (ОК), личностных результатов (ЛР).

Общие компетенции (ОК):

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.

Личностные результаты (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно

взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 136 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часа (2 часа теоретических занятий, 134 часов практических занятий).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	132
Дифференцированный зачет	2
<p><i>Промежуточная аттестация 1 семестр – зачет, 2 семестр – зачет, 3 семестр – зачет, 4 семестр – Д/з.</i></p> <p><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта, для студентов, отнесённых к специально-медицинской группе, итоговое занятие в форме д/зачета. Для студентов, отнесённых к временно освобожденным по состоянию здоровья итоговое занятие в форме д/зачета.</i></p>	

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	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание 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. Дневник самоконтроля (для всех обучающихся).	2	1, 2
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		52	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение техникой прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	52	1, 2
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	3. Специальные упражнения.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		1, 2
	Практические занятия	8	

	1	Овладение и закрепление техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»	2	
	2	Общие физические упражнения	4	
	3	Совершенствование знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание			2, 3
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции(200 м., 500 м.)	2	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
	3.	Закрепление знаний правил судейства в легкой атлетике.	2	
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		
Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техники старт, стартовый разбег, финиширование. Изучение комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».				
Практические занятия		6		
1		Кроссовая подготовка (200 м).	4	
2		Комплексы специальных упражнений.	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			3
	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия		26	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	8	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	10	
	Раздел 3. Баскетбол			18
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		18	1
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
	Практические занятия		4	

	Выполнение техники ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		2
	Закрепление 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. Способствование развитию логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Повторение техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия	6	
	1. Овладение и закрепление техники штрафного броска	2	
	2. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3. Закрепление знаний и умений по правилам игры в Баскетбол.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		3
	Совершенствовать технику владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1.	Содержание	54	2

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Овладение и закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		54	
	Практическое занятие		10	
	1.	Овладение и закрепление техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	6	
	2.	Закрепление техники стоек и перемещений волейболиста.	4	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание			2
	Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Повторение техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
	Практическое занятие		10	
	1.	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	6	
	2.	Прием с подачи, учебная игра.	4	
Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			1, 2
	Техника прямого нападающего удара. Выполнение техника изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.			
	Практическое занятие		10	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			3
	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Поддачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных приемов игры.			3
	Практическое занятие		10	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
Тема 4.5 Техника прямой подачи мяча. Правила соревнований.	Содержание			2
	Овладение и закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих и специальных упражнений. Организация и проведение соревнований.			
	Практические занятия		10	
	1.	Выполнение техники верхней прямой подачи	6	
	2.	Знать и уметь применять жесты арбитра	4	

Тема 4.6 Техника блокирования. Одиночное и групповое блокирование. Выбор места игроком для получения мяча	Содержание			2
	Овладение и закрепление техники одиночного и группового блокирования. Овладение приемами игры после блока. Перемещение игрока по площадке для получения мяча.			
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение технических приемов блокирования.	2	
	2.	Учебная игра с правилами судейства	2	
Раздел 5. Оценка уровня физического развития			8	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		8	1
	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.			
	Методико-практическое занятие:		2	
	1.	Изучение методики оценки и коррекции телосложения	1	
	2.	Выполнение тестовых упражнений	1	
Тема 5.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			1
	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.			
	Методико-практическое занятие		2	
	1.	Изучение методов контроля физического состояния здоровья	1	
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1	
Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	Содержание			1
	Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			
	Методико-практическое занятие		2	
	1.	Изучение методики проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	1	

	2.	Выполнение тестовых упражнений	1	
Тема 5.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			1
	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			
	Методико-практическое занятие		2	
	1.	Изучение методики подготовки к туристическому походу.	1	
	2.	Выполнение тестовых упражнений	1	
	1.	Дифференцированный зачет.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- 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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература.

Электронные учебники ЭБС издательств "Академия" и "ГЭОТАР-Медиа"

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка на практическом занятии. Правильности выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка на практическом занятии биомеханики движений, правил и судейства соревнований Экспертная оценка выполнения практического задания Комплексы упражнений: по корригирующей гимнастике, дыхательным упражнениям, глазодвигательной гимнастике

Личностные результаты (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий

<p>зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p>ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	
---	--

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;По состоянию здоровья в специальной медицинской группе оцениваются теоретические знания.

Альтернативная работа по физической культуре

Альтернативная работа проводится со студентами освобожденными от физических нагрузок по состоянию здоровья.

Темы рефератов для самостоятельной работы по предмету
«Физическая культура»

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках физической культуры.
2. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
3. Физическая подготовка по развитию быстроты.
4. Физическая подготовка по развитию силы.
5. Физическая подготовка по развитию выносливости.
6. Физическая подготовка по развитию ловкости.
7. Физическая подготовка по развитию гибкости.
8. Специальная подготовка спортсменов по видам спорта.
9. История Олимпийских игр.
10. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
11. Правила соревнований по видам спорта.
12. Понятие гармонично развитой личности.

**Обязательные тесты определения технической подготовленности
студентов по спортивным играм**

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение-2шага- бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	5:4:3
	броски с ближней дистанции (5 точек по 2 броска)	5:4:3	6:4:3	6:5:4
	штрафной бросок (из 10)	5:4:3	6:5:4	6:5:4
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи над собой	15:10:8	20:15:10	20:15:10
	нижняя прямая подача (из 6ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	15:10:8	20:15:10	20:15:10
	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4
	игра в волейбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике
для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши		Девушки	
		І курс	ІІ курс	І курс	ІІ курс
1	Бег 100м. (сек)	15.4	15.0	18.5	17.8
2	Прыжки в длину с места (см)	160	170	110	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	340	340	250	260
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	2.30	2.20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	4.10.0	4.00.0	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	-	-
7	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	-	-	5	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	7	8	-	-
9	Поднимание туловища (раз. мин.)	-	-	10	15
10	Подскоки со скакалкой (раз. мин)	95	105	95	105

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике
для студентов основной медицинской группы**

№ П/П	Вид упражнений	Юноши		Девушки	
		І курс	ІІ курс	І курс	ІІ курс
1	Бег 100м. (сек)	15.0	14.8	18.2	17.4
2	Прыжки в длину с места (см)	180	190	140	150
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	410	270	310
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	2.20.0	2.10.0
5	Бег 1000м (мин.сек.)	4.00.0	3.50.0	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	8	-	-
7	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	-	-	6	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	15	-	-
9	Поднимание туловища (раз. мин)	-	-	30	35
10	Подскоки со скакалкой (раз. мин)	110	120	110	120

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Специальность 33.02.01 «Фармация»

Перечень и нумерация практических и теоретических занятий

I семестр

Лекции

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Лекция. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2
	Всего	2

Практические занятия.

1	Легкая атлетика.	2
2	Легкая атлетика.	2
3	Легкая атлетика.	2
4	Легкая атлетика.	2
5	Легкая атлетика.	2
6	Спортивные игры. Баскетбол.	2
7	Спортивные игры. Баскетбол.	2
8	Спортивные игры. Баскетбол.	2
9	Спортивные игры. Баскетбол.	2
10	Спортивные игры. Баскетбол.	2
11	Спортивные игры. Баскетбол.	2
12	Спортивные игры. Баскетбол.	2
13	Спортивные игры. Баскетбол.	2
14	Спортивные игры. Баскетбол.	2
15	Оценка уровня физического развития.	2
	Всего	30

II семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Спортивные игры. Волейбол.	2
2	Спортивные игры. Волейбол.	2
3	Спортивные игры. Волейбол.	2
4	Спортивные игры. Волейбол.	2
5	Спортивные игры. Волейбол.	2
6	Спортивные игры. Волейбол.	2
7	Спортивные игры. Волейбол.	2
8	Спортивные игры. Волейбол.	2
9	Спортивные игры. Волейбол.	2
10	Спортивные игры. Волейбол.	2
11	Спортивные игры. Волейбол.	2
12	Спортивные игры. Волейбол.	2
13	Спортивные игры. Волейбол.	2
14	Спортивные игры. Волейбол.	2
15	Легкая атлетика.	2
16	Легкая атлетика.	2
17	Легкая атлетика.	2
18	Легкая атлетика.	2
19	Легкая атлетика.	2
20	Легкая атлетика.	
21	Легкая атлетика.	
22	Оценка уровня физического развития.	
	Всего	44

III семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика.	2
2	Легкая атлетика.	2
3	Легкая атлетика.	2
4	Легкая атлетика.	2
5	Легкая атлетика.	2
6	Легкая атлетика.	2
7	Легкая атлетика.	2
8	Легкая атлетика.	2
9	Легкая атлетика.	2
10	Легкая атлетика.	2
11	Легкая атлетика.	2
12	Легкая атлетика.	2
13	Легкая атлетика.	2
14	Легкая атлетика.	
15	Оценка уровня физического развития.	
	Всего	30

IV семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Спортивные игры. Волейбол.	2
2	Спортивные игры. Волейбол.	2
3	Спортивные игры. Волейбол.	2
4	Спортивные игры. Волейбол.	2
5	Спортивные игры. Волейбол.	2
6	Спортивные игры. Волейбол.	2
7	Спортивные игры. Волейбол.	2
8	Спортивные игры. Волейбол.	2
9	Спортивные игры. Волейбол.	2
10	Спортивные игры. Волейбол.	2
11	Спортивные игры. Волейбол.	2
12	Спортивные игры. Волейбол.	2
13	Спортивные игры. Волейбол.	2
14	Оценка уровня физического развития.	2
15	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	30