

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 5
от «17» апреля 2024 г.

Председатель

Е. И. Аксентьева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность дисциплины:
33.02.01. Фармация
очно-заочная форма обучения

Индекс дисциплины:
ОГСЭ.05

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 № 449 (далее — ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 № 449 по специальности 31.02.01 Фармация.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик: *Солодовник Игорь Владимирович*, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **31.02.01 «Фармация»** (базовый уровень подготовки, очная форма обучения).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. 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

Максимальная учебная нагрузка – 136 часов, в том числе:

самостоятельная работа – 128 часов;

лекций – 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекций	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	128
в том числе:	
выполнение методической работы	—
изучение техники и технических приемов видов спорта, включенных в учебную программу	102
изучение правил соревнований по видам спорта, включенных в учебную программу	26
Промежуточная аттестация в форме 5 зачётов по итогам каждого семестра и <i>дифференцированного зачета</i> по итогам последнего семестра	

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		8		
	Теория физической культуры			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни, история развития Олимпийского движения, великие спортсмены России	Содержание	8	1	
	1. Физическая культура и спорт — основа здорового образа жизни. (Лекция).			
	2. История развития Олимпийского движения, великие спортсмены. (Лекция).			
	3. История проведения Олимпийских игр. (Зачет).			
	4. Великие спортсмены России. (Зачет).			
Раздел 2. ГТО		10	1	
Самостоятельная работа				
Тема 2.1. Нормативы ГТО.	Содержание	10		
	1. Нормативы ГТО. Общее положение.			
	2. Ступени ГТО.			
	3. Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО.			
	4. Испытания (тесты) ГТО по выбору.			
	5. История развития ГТО			
Раздел 3. Баскетбол		70	1	
Самостоятельная работа				
Тема 3.1. Техника ведения мяча	Содержание	6		
	1. Стойки баскетболиста.			
	2. Техника ведения мяча.			
	3. Основные ошибки при ведении мяча.			
Тема 3.2. Техника передачи мяча	Содержание	10		2
	1. Техника выполнения передачи двумя руками от груди.			
	2. Основные ошибки при выполнении передачи двумя руками от груди.			
	3. Техника выполнения передачи двумя руками из-за головы.			
	4. Основные ошибки при выполнении передачи двумя руками из-за головы.			
	5. Техника выполнения боковой передачи одной рукой.			

Тема 3.3. Техника ловли и бросков мяча	Содержание	16	2
	1. Техника ловли мяча двумя руками.		
	2. Основные ошибки при выполнении ловли мяча двумя руками.		
	3. Баскетбол. Техника броска мяча с места одной рукой.		
	4. Основные ошибки при выполнении броска мяча с места одной рукой.		
	5. Баскетбол. Техника бросков мяча в движении с двух шагов.		
	6. Основные ошибки при выполнении бросков мяча в движении с двух шагов.		
	7. Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди.		
	8. Основные ошибки при выполнении передачи двумя руками от груди.		
Тема 3.4. История развития баскетбола. Правила соревнований	Содержание	38	1
	1. История возникновения баскетбола в мире.		
	2. История возникновения баскетбола в царской России.		
	3. История развития баскетбола в Советском Союзе.		
	4. История развития баскетбола в Российской Федерации.		
	5. Мужской баскетбол на Олимпийских играх в Советском Союзе.		
	6. Женский баскетбол на Олимпийских играх в Советском Союзе.		
	7. Мужской баскетбол на Олимпийских играх в Российской Федерации.		
	8. Женский баскетбол на Олимпийских играх в Российской Федерации.		
	9. Студенческий баскетбол в Российской Федерации.		
	10. История возникновения баскетбола 3 х 3.		
	11. История развития баскетбола 3 х 3 в Российской Федерации.		
	12. Баскетбола 3 х 3 на Олимпийских играх.		
	13. Баскетбол 3 х 3. Основные правила.		
	14. Баскетбол. Правила соревнований. Игровая площадка.		
	15. Баскетбол. Правила соревнований. Жесты судей.		
	16. Баскетбол. Правила соревнований. Игровые положения.		
	17. Баскетбол. Правила соревнований. Игровой формат.		
	18. Баскетбол. Правила соревнований. Нарушения.		
19.Баскетбол. Правила соревнований. Фолы.			
Раздел 4. Волейбол		48	
Самостоятельная работа			

Тема 4.1. Техника стоек и перемещений, обучение технике приема мяча сверху и передачи снизу	<i>Содержание</i>	12	2
	1. Стойки и перемещения.		
	2. Основные ошибки при стойках и перемещениях.		
	3. Обучение приему мяча сверху.		
	4. Основные ошибки при приеме мяча сверху.		
	5. Обучение передаче снизу.		
	6. Основные ошибки при передаче мяча снизу.		
Тема 4.2. Обучение технике подачи мяча	<i>Содержание</i>	16	2
	1. Волейбол. Техника прямой нижней подачи.		
	2. Основные ошибки при прямой нижней подаче.		
	3. Техника боковой нижней подачи.		
	4. Основные ошибки при боковой нижней подаче.		
	5. Техника боковой верхней подачи.		
	6. Основные ошибки при боковой верхней подаче.		
	7. Техника прямой верхней подачи.		
	8. Основные ошибки прямой верхней подаче.		
Тема 4.3. История развития волейбола. Правила соревнований	<i>Содержание</i>	20	1
	1. История развития волейбола в мире.		
	2. История развития волейбола в России.		
	3. Волейбол на Олимпийских играх.		
	4. Волейбол. Правила соревнований. Сооружение и оборудование.		
	5. Волейбол. Правила соревнований. Игровой формат.		
	6. Волейбол. Правила соревнований. Игровая площадка.		
	7. Волейбол. Правила соревнований. Участники.		
	8. Волейбол. Правила соревнований. Поведение участников.		
	9. Волейбол. Правила соревнований. Судьи, их обязанности.		
	10. Волейбол. Правила соревнований. Судьи, их официальные жесты.		

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

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

- ✓ гантели;
- ✓ лыжный инвентарь;
- ✓ шведская стенка;
- ✓ баскетбольные, волейбольные мячи;
- ✓ скакалки;
- ✓ гимнастические коврики;
- ✓ скамейки;
- ✓ секундомеры;
- ✓ рулетка;
- ✓ ракетки для бадминтона и настольного тенниса, теннисный стол;
- ✓ рабочее место преподавателя;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. История физической культуры: Учебное пособие
Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
3. Правила игры в волейболе
Режим доступа: <https://www.distablo.ru/volleybol.html?yclid=7219075152318847003>

Дополнительные источники:

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/Александр Авакумов, Хосе МариаБусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова.- Красноярск: Издательство Поликолог, 2017. – 376 с.
2. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская //

актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и спец. в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : ГАРДАРИКИ, 2007. - 219 с. : ил., табл. ; 22 см. - (Disciplinae). - Глоссарий: с. 211-214. - Библиогр.: с. 215-216. - ISBN 978-5-8297-0316-5.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

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.	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 дыхательной, коррекционной гимнастики.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Беседы, лекции, тестирования.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Самостоятельные занятия, исследовательская работа в области эффективности самостоятельных, обязательных занятий.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.	Инструктирование по технике безопасности, применение игровых методик.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Написание рефератов, докладов, исследовательских работ по темам из разделов программ по физической культуре.
ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Участие в соревнованиях различного уровня (внутри колледжа, городские, республиканские соревнования)
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Соревнования, спортивные состязания.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Выполнение учебно-исследовательской работы, беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры, соревнования, спортивные состязания.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	Соревнования, спортивные состязания.
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	Инструктаж по технике безопасности.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Обязательные занятия физической культурой, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях. Инструктирование по технике безопасности и соблюдение техник безопасности