

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 4
от «27» января 2025 г.



Председатель

Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность дисциплины:
33.02.01 Фармация**

**Индекс дисциплины:
ОГСЭ.05**

2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы 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 года № 449 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация».

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

Разработчик:

Банникова Жанна Михайловна, 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.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности фармация 33.02.01 Фармация, базовый уровень, очная форма обучения.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими **общими** и **профессиональными** компетенциями:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 136 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 136 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>136</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>136</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>136</i>
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация — в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный 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
Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия: 1. Инструктаж по легкой атлетике. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости. ОФП (общая физическая подготовка) 4. Техника прыжка в длину с места. ГТО.	2 4 4 4	3
Тема 1.2. . Бег на средние дистанции.	1. Бег на средние дистанции. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Легкоатлетические игры. 4. Контрольный норматив 400 м.	4 4 4 2	2-4
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	1. Кроссовая подготовка. 2. Развитие выносливости. 3. Контрольный норматив 1000 м.	6 4 2	2-4
Раздел 2. Баскетбол		30	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы спортивных игр. 2. Совершенствование приемов баскетбола.	2	

в движении.	3. Подвижные игры с элементами баскетбола. 4. Развитие двигательных качеств в баскетболе.	6 6 6	3
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.	1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование. 2. Правила игры баскетбол. Правила, жесты. 3. Судейство.	2 2 2 2	3
Раздел 3. Волейбол		40	
Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подач мяча. 2. Развитие двигательных качеств. Работа по станциям. Игры.	6 6	2 - 3
Тема 3.2 . Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1. Специальные упражнения волейболиста, техника нападающего удара. 2. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6 8	2 - 3
Тема 3.3 . Тактические действия в волейболе. Правила.	1. Тактика игры в защите. Специальные упражнения. 2. Тактика игры в нападении. Специальные упражнения. 3. Судейство игры.	6 6 4	3 - 4
Раздел 4. Лыжная подготовка		24	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	1. Техника одновременных ходов. 2. Техника попеременных ходов. 3. Техника конькового хода. 4. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости лыжника.	2 2 2 4	2 - 3

Тема 4.2. Техника стоек спуска, подъемов, торможений, поворотов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники стоек спуска. 2. Совершенствование техники подъемов. 3. Совершенствование техники торможений. 4. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении. 	2 2 2 2	2 - 3
Тема 4.3. Контрольный норматив.	1. Прохождение дистанции с учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м	6	4
Раздел 5. Оздоровительная ходьба.		6	
Тема 5.1. Техника оздоровительной ходьбы.	1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3 до 5 км.	6	2 - 3
Раздел 6. Техника катания на коньках.		12	
Тема 6.1. Техника скольжения на коньках лицом и спиной вперед.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника скольжения на двух, на одном коньке. 2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке. 3. Совершенствование техники скольжения на коньках. 	2 2 8	2 - 3
Раздел 7. Спортивное ориентирование.		10	
Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом. 2. Ориентирование на местности в заданном направлении. 	4 6	2 - 3

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

Оборудование спортивного зала:

1. Посадочные места для обучающихся
2. Рабочее место для преподавателя
3. Учебное оборудование (спортивный инвентарь: гантели; тренажеры; лыжный инвентарь; мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки; гимнастические коврики; скамейки; секундомеры; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т. д.)
4. Техническое оборудование (компьютер с лицензионным программным обеспечением, телевизор, принтер, музыкальный центр)
5. Программное обеспечение: Microsoft Office

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - Москва: АСАДЕМА, 2015. - 147с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ под ред. проф. С. П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2014. – 318 с.
3. Данилов, А. В. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст: электронный // ЭБС «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: учебник / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. - 2-ое изд. испр. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 312 с.
2. Никифорова Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2015. -213 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь/ В. И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2016. – 256 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – Москва: АО "Аспект Пресс", 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы 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
<p>Умения: 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<p>Знания: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни</p>	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Самостоятельные занятия, исследовательская работа в области эффективности самостоятельных, обязательных занятий.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обязательные занятия физической культурой, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях.
ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях	<p>Практический опыт: реализация лекарственных средств и товаров аптечного ассортимента</p> <p>Умения: - соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности при реализации товаров аптечного ассортимента в аптечной организации</p> <p>Знания: - требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях</p>

Контрольные нормативы основной медицинской группы

№	Вид упражнений	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	1.35	1.45	1.55			
2	бег 1000м.				3.20	3.25	3.30
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	35	30	45	40	35
4	прыжок в длину с места	180	165	150	220	210	195
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	140	130	120	140	130	120
8	лыжи						
	3000 м	18.00	19.30	22.00			
	5000 м				25.30	26.30	28.30

Контрольные нормативы подготовительной медицинской группы

№	Вид упражнений	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	без	учета	времени			
2	бег 1000м.				без	учета	времени
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
4	прыжок в длину с места	170	155	140	210	200	190
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	120	110	130	120	110
8	лыжи						
	3000 м	19.30	22.00	24.00			
	5000 м				26.30	28.30	30.00