

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Армави́рский медицинский колледж»
_____ Д.Э. Манукян
Приказ от 30 августа 2019 года
№ 184 - Од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 33.02.01 Фармация
составлена на основе ФГОС СПО
уровень подготовки среднего профессионального образования – базовый
форма обучения очная
квалификация – Фармацевт

Армавир
2019

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1

Протокол № 10 от 20.05.19 года

Председатель ЦК Т.Е. Кучинская

Рекомендовано к утверждению экспертным советом Армавирского медицинского колледжа

Протокол № 5 от 1.07.19 года

Председатель экспертного совета Н. М. Михальцова

Рекомендовано к использованию экспертным советом Армавирского медицинского колледжа

Заключение экспертного совета № 5 от 1.07.19 года

Организация разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Армавирский медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Составитель: преподаватель ГБОУ СПО «Армавирский медицинский колледж» Стицук А.А. Стицук

Внутренняя рецензия

Ирина Татьяна Григорьевна, от. метод. ГБОУ СПО «Армавирский медицинский колледж»

Внешняя рецензия

Ирина Сергеевна Николаева, руководитель филиала в г. Армавире
Колледжа «Армавирский медицинский колледж» ГБОУ СПО «АИСК»

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» протокол № 3 от 21.07.2015 года регистрационный номер рецензии 381 от 23.07.2015 г. ФГАУ «ФИРО», с учетом всех требований Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования науки РФ от 12 мая 2014 года № 501, зарегистрированного в Минюст России от 26 июня 2014 года № 32861.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

ВНЕШНЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура по специальности 33.02.01. Фармация (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фармацевт), выполненную руководителем физического воспитания
ГБПОУ СПО «Армавирский медицинский колледж» Стыцковым А. А.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 33.02.01. Фармация, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 501 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01. Фармация (Зарегистрировано в Министерстве РФ 26.06.2014 № 32861).

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов).

В результате освоения дисциплины обучающийся изучает технику и навыки легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики. Программа построена с учетом роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ здорового образа жизни.

Оценка соответствия тематики лекционных и практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы.

В программе по физической культуре предусмотрены лекционные и практические занятия, в процессе обучения прослеживается возможность развития и совершенствования у студентов способностей, а именно:

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

В результате изучения программного материала обучающиеся овладевают знаниями по вопросам социальной сущности человека, этапов и факторов социализации личности, роли человека в системе общественных отношений, тенденций развития общества, как динамичной системы, механизмов правового регулирования, а также умениями анализа, поиска информации, оценивания действий субъектов социальной жизни.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства.

В рабочей программе в свете требований ФГОС указан перечень общих и профессиональных компетенций и перечислены технологии формирования ОК на учебных занятиях в ходе освоения дисциплины.

Рекомендации, замечания.

Замечаний нет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура, выполненная руководителем физического воспитания Стыцковым А. А., может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 33.02.01. Фармация (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фармацевт)

Рецензент _____

Нефедкин Сергей Николаевич

Руководитель физического воспитания высшей категории по физической культуре
ГБПОУ КК Армавирского Индустриального Строительного Техникума

ВНУТРЕННЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура по специальности 33.02.01. Фармация (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фармацевт), выполненную руководителем физического воспитания
ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» Стыцкоковым А. А.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 33.02.01. Фармация, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г. № 501 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01. Фармация (Зарегистрировано в Министерстве РФ 26.06.2014г. № 32861).

В результате изучения программного материала обучающиеся овладевают знаниями по вопросам социальной сущности человека, этапов и факторов социализации личности, роли человека в системе общественных отношений, тенденций развития общества, как динамичной системы, механизмов правового регулирования, а также умениями анализа, поиска информации, оценивания действий субъектов социальной жизни.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов).

В результате освоения дисциплины обучающийся изучает технику и навыки лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики. Программа построена с учетом роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ здорового образа жизни.

Оценка соответствия тематики лекционных и практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы.

В программе по физической культуре предусмотрены лекционные и практические занятия, в процессе обучения прослеживается возможность развития и совершенствования у студентов способностей, а именно:

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

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства.

В рабочей программе в свете требований ФГОС указан перечень общих и профессиональных компетенций и перечислены технологии формирования ОК и ПК на учебных занятиях в ходе освоения дисциплины.

Рекомендации, замечания.

Замечаний нет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура, выполненная руководителем физического воспитания Стыцкоковым А. А., может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 33.02.01. Фармация (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фармацевт)

Рецензент _____

Сердюк Татьяна Григорьевна, старший методист Армавирского медицинского колледжа.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1	24
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	25

1 .ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре, является частью основной профессиональной образовательной программой ГБПОУ «Армавирского медицинского колледжа» по специальности 33.02.01 Фармация. Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО третьего поколения, по специальности Фармация среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

32 - основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
внеаудиторные занятия в спортивных секциях	134
составление комплексов упражнений в элементах единоборств	24
самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике	10
написание рефератов	2
самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачета	2
Промежуточная аттестация в форме: - 5 зачетов (по семестрам)	
Итоговая аттестация в форме: - дифференцированного зачета	
<i>«Вариативная часть» - не предусмотрена</i>	

В процессе освоения УД у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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.

Методическое обоснование изменений в тематическом плане.

В связи с климатическими условиями нашего региона и спортивной базой колледжа были внесены изменения в тематическом плане данной рабочей программы физической культуры. Практические занятия по лыжному спорту, плаванию целесообразно заменить лёгкой атлетикой, гимнастикой и игровыми видами, так как основные упражнения и зачетные задания сходны по физической тематике и исполнению основных упражнений. Реализация самостоятельной работы (172 часа) осуществляется за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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. Теория физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовки студента.	Содержание	2	1
	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.		
	Практические занятия не предусмотрены	0	
Самостоятельная работа		2	
Написание рефератов.			
Раздел 2. Волейбол.		30	
Тема 2.1. История возникновения и развития волейбола. Правила игры.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение истории возникновения и развития волейбола, правил игры. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.2. Основные стойки волейбола.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Овладение техникой стоек волейболиста. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.3. Способы перемещения по площадке и их сочетание. Остановка шагом, прыжком.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение техники выполнения сочетаний и способов перемещения по площадке. Изучение техники выполнения остановки шагом, прыжком. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.4. Способы передач мяча сверху и снизу.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техникой выполнения способов передач мяча сверху. Изучение и овладение техникой выполнения способов передач мяча снизу. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

Тема 2.5. Техника падения, перекаты.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения падений. Изучение и овладение техники выполнения перекатов. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.6. Техника приёма и передач мяча.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения приёма мяча. Изучение и овладение техники выполнения передачи мяча. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.7. Техника подач мяча сверху и снизу.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения подач мяча сверху. Изучение и овладение техники выполнения подач мяча снизу. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.8. Тактика защиты. Бронирование.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики защиты. Изучение и овладение техники выполнения тактики блокирования. Основные направления развития физических качеств, мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.9. Тактика защиты. Страховка.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики защиты. Изучение и овладение техники выполнения тактики приёма мяча с подачи. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.10. Тактика защиты. Приём мяча с подачи.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики защиты. Изучение и овладение техники выполнения тактики приёма мяча от нападающего удара. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.11. Тактика защиты. Приём мяча от нападающего мяча.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики подач. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

Тема 2.12. Игра в нападении. Тактика подачи.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики передач. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.13. Игра в нападении. Тактика передач.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики нападающего удара. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.14. Игра в нападении. Нападающие удары.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики обманного удара мячом. Изучение и овладение техники выполнения тактики переката мяча. Изучение и овладение техники выполнения тактики скидки мяча. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.15. Зачёт.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
	Самостоятельная работа	30	
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. История возникновения и развитие баскетбола. Правила игра. Основные стойки баскетбола.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение истории возникновения и развитие баскетбола, правил игры. Овладение техникой стойки баскетболиста. Основные направление развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 3.2. Техника перемещения по площадке.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники перемещения по площадке. Основные направление развития физических качеств.		
Тема 3.3. Сочетание и способы перемещения по площадке.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники сочетания и способы перемещения по площадке. Основные направление развития физических качеств.		

Тема 3.4. Ведение мяча.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение техники ведения мяча основные направления развитие физических качеств. Овладение техники выполнение ведение мяча. Специальные упражнения.		
Тема 3.5. Способы передач мяча на месте, ловля мяча.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение передачи мяча на месте. Овладение техники выполнения ведения мяча. Специальные упражнения.		
Тема 3.6. Передачи мяча в движении.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения передачи мяча в движении. Основные направления развития физических качеств. Специальные упражнения.		
Тема 3.7. Техника овладения мячом, противодействия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники овладения мячом и противодействия. Основные направления развития физических качеств. Подвижные игры по заданию.		
Тема 3.8. Сочетание приемов ведения мяча.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение техники выполнения финтов. Сочетание приемов по заданию. Основные направления развитие физических качеств. Овладение простейшими финтами в баскетболе. Действие игрока по заданию.		
Тема 3.9. Броски мяча в корзину с места, в движении.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники броска в корзину с различной дистанции. Основные направления развития физических качеств. Эстафета по заданию.		
Тема 3.10. Игра в защите. Овладение мячом.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение техники выполнения отбора мяча. Изучение овладение мячом в борьбе за отскок от щита. Основные направления развития физических качеств. Работа с мячом в различных ситуациях.		
Тема 3.11. Штрафной бросок.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения штрафного броска. Основные направления развития физических качеств. Специальные упражнения.		

Тема 3.12.Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения индивидуальных действий в нападении. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.13. Тактика нападения. Групповые действия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения действий группой в нападении. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.14. Тактика нападения. Командные действия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения командных действий в нападении. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.15. Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения индивидуальных действий в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.16 Тактика защиты. Групповые действия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения групповых действий в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.17. Тактика защиты. Командные действия.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения командных действий в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.18. Двусторонняя игра.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Игра в баскетбол. Стритбол. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные баскетбольные упражнения.		
Тема 3.19. Зачет.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов.		
	Самостоятельная работа	38	
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		

Раздел 4. Атлетическая гимнастика		26	
Тема 4.1 Организация занятий.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Соблюдение правил техники безопасности и поведение в тренажерном зале. Профилактика травматизма. Контроль за самочувствием занимающихся. Обучение методике самоконтроля.		
Тема 4.2. Упражнения без отягощений и предметов.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Упражнения связанные с преодолением сопротивление собственного веса тела. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Силовые упражнения без предметов с собственным весом (звеном).		
Тема 4.3. Упражнения с гимнастическими предметами.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы т.п.). Обучение методом самоконтроля. Групповые занятия по усвоению упражнений с предметами. Обучение методом самоконтроля самочувствие занимающихся.		
Тема 4.4. Работа на тренажерах, силовые характеристики движений.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
Тема 4.5. Работа с эспандерами, амортизаторами из резины.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
Тема 4.6. Упражнения для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц работая с гантелями, гирей, штангой. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		

Тема 4.7. Круговой метод тренировки на тренажерах.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение круговому методу тренировки на тренажерах. Основные направления развития физических качеств. Работа на тренажерах по заданию с помощью кругового метода тренировки. Повышение уровня ОФП.		
Тема 4.8. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц плечевого пояса. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		
Тема 4.9. Упражнения для развития мышц спины.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц спины. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		
Тема 4.10. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц брюшного пресса. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		
Тема 4.11. Упражнения для развития мышц нижних конечностей тела.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц нижних конечностей тела. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		
Тема 4.12. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
Тема 4.13. Зачет.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Проведение итогов пройденных тем Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам		
	Самостоятельная работа	26	
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		

Раздел 5. Лёгкая атлетика.		40	
Тема 5.1. Челночный бег 4*10 м.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники челночного бега со среднего старта. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации и т.д.). Техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 5.2. Прыжки в высоту.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Основные исправление развития физических качеств. Разучивание комплексов прыжковых упражнений. Прыжковые упражнения по заданию.		
Тема 5.3. Бег 30 метров.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств. Специальные беговые упражнения.		
Тема 5.4. Метание мяча.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники броска мяча в цель. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 5.5. Бег 60 метров.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники бега на короткие дистанции. Повышение уровня ОФП. Совершенствование физических специальных упражнений. Выполнения специальных упражнений.		
Тема 5.6. Прыжки в длину с места.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники прыжка в длину с места. Основные исправление физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные прыжковые упражнения.		
Тема 5.7. Бег 100 м.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Основные направления развития физических качеств.		

Тема 5.8. Прыжки в длину с разбега.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные прыжковые упражнения.		
Тема 5.9. Бег по заданию с различной скоростью.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Основы техника бега. Повышение уровня ОФП. Выполнение беговых упражнений по заданию. Овладение техники бега по прямой направленности. Беговые упражнения по заданию.		
Тема 5.10. Бег 500 м (д), 1000 м. (ю).	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники эстафетного бега на средние дистанции. Основные направления развитие физических качеств. Совершенствование техники бега по прямой. Беговые упражнения с ускорениями.		
Тема 5.11. Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г (ю).	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения метания гранаты с разбега. Основные направления развития физических качеств. Выполнения специальных упражнений.		
Тема 5.12. Кроссовая подготовка.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Развитие и совершенствование физических качеств. Овладение техники дыхательной гимнастики. Техника бега по грунту, песку, асфальтовому покрытию, травяному покрытию.		
Тема 5.13. Толкание ядра.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники толкания ядра. Основные исправление развития физических качеств. Специальные силовые упражнения. Выполнения общих физических упражнений.		

Тема 5.14. Эстафетный бег 4*100 м.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники эстафетного бега на короткие дистанции. Основные направления развитие физических качеств. Совершенствование техники бега по прямой, на повороте. Беговые упражнения с ускорениями.		
Тема 5.15. Тройной прыжок.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Повышение уровня общей физической подготовки. Развитие и совершенствование физических качеств. Выполнения специальных упражнений.		
Тема 5.16. Спортивная ходьба.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники спортивной ходьбы. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Спортивная ходьба на средней дистанции.		
Тема 5.17. Эстафетный бег 4*400 м.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение техники эстафетного бега на середине дистанции. Основные направления развитие физических качеств. Овладение техники метания мяча в цель. Выполнения специальных упражнений.		
Тема 5.18. Бег по пересеченной местности.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Основы техники бега по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Повышение уровня ОФП. Формирование ценностной ориентации с мотивацией здорового образа жизни.		
Тема 5.19. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю).	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники бега на 2000 м (д) 3000 м (ю). Основные направления развития физических качеств. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Специальные беговые упражнения и дыхательная гимнастика.		
Тема 5.20. Зачет.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Проведение итогов пройденных тем. Характеристика легкоатлетических упражнений. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
	Самостоятельная работа	40	2
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		

Раздел 6. Элементы единоборств.		24	
Тема 6.1.История развития различных видов единоборств.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Ознакомление с историей возникновения и развития видов единоборств. Формирование здорового образа жизни. Применение методов контроля на занятиях по единоборству.		
Тема 6.2.Предупреждение травматизма в единоборствах.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Ознакомление с методикой самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Применение методов контроля на занятиях по единоборству. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.3. Приемы страховки.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения приемов страховки. Повышение уровня ОФП. Специальные силовые упражнения.		
Тема 6.4. Самостраховка.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения приемов самостраховки. Повышение уровня ОФП. Специальные силовые упражнения.		
Тема 6.5. Приемы борьбы в стойке.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения приемов борьбы стоя. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.6. Приемы борьбы в партере.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения приемов борьбы лежа. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.7. Атакующие действия в борьбе.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения атакующих действий в борьбе. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.8. Защитные действия в борьбе.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения защитных действий в борьбе. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		

Тема 6.9. Единоборство в парах.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Организация и проведение единоборств в парах. Повышение уровня ОФП. Силовые упражнения.		
Тема 6.10. Специальные борцовские упражнения.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение специальных борцовских упражнений. Основные направления развития физических качеств. Выполнение специальных борцовских упражнений. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.11. Учебная борьба.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Организация и проведение единоборств парах. Повышение уровня ОФП. Упорядочная учебная борьба. Силовые упражнения.		
Тема 6.12. Зачет.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
	Самостоятельная работа	24	
	Составление комплексов упражнений в элементах единоборств.		
Раздел 7. Гимнастика.		10	
Тема 7.1. Общеразвивающие упражнения.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Выполнение оздоровительных и профилактических упражнений развивающих силу, выносливость, координацию, гибкость. Выполнение с предметами (гимнастические палки, упражнения на гимнастических матах). Повышение уровня ОФП.		
Тема 7.2. Упражнения со скакалками, с обручами, с мячом.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение техники выполнения упражнения со скакалками, с обручем, с мячом. Основные направления развития физических качеств. Выполнение комплексных упражнений со скакалками, с обручем, с мячом. Прыжковые специальные упражнения.		
Тема 7.3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Организаций занятий физическими упражнениями различной исправности. Выполнение упражнений вводной и производственной гимнастики. Повышение уровня ОФП.		

Тема 7.4. Упражнения в паре с партнером.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Обучение комплекса упражнений в паре с партнером. Выполнение упражнений в паре с партнером. Повышение уровня ОФП.		
Тема 7.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Овладений упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Владение упражнениями в чередовании напряжение с расслаблением, для коррекции нарушения осанки на внимание, у гимнастической стенке. Повышение уровня ОФП.		
	Самостоятельная работа	10	
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике.		
Раздел 8. Дифференцированный зачёт.		2	
Тема 8.1. Дифференцированный зачёт.	Содержание / Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачета.		
	ИТОГО:		
	Максимальная учебная нагрузка	344	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172	
	Самостоятельная работа обучающегося	172	

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 ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия открытой спортивной площадки широкого профиля, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета в спортивном зале:

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала.

Основной:

стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, баскетбольные щиты с кольцами, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Дополнительный:

гимнастические снаряды (конь, козёл), канат, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, сетки баскетбольные, антенны волейбольные с карманами, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

1. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей, - М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015.-147с.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2017. - 300с. - (Бакалавриат).
3. Основы реабилитации: ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессе / Т.Ю. Быковская [и др.]; под. ред. Б.В. Кабарухина –Ростов н/Д, Феникс, 2015.- 430 [1] с. – (Среднее медицинское образование).
4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий.- 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017. - 256 с.- (Среднее профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич , Г.И. Погадаев]. – 18-е изд., стер - М. :Издательский центр «Академия», 2017-176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
З2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК		Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	<ul style="list-style-type: none"> • организует рабочее место ▪ проектирует способы выполнения физических задач ▪ оценивает качество их решения в соответствии с эталоном ▪ демонстрирует собственную деятельность согласно алгоритму
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ участвует в групповом обсуждении, высказываясь по заданному вопросу, аргументировано отвергает или принимает идеи; ▪ правильно использует терминологию при решении заданий по математике.
ОК 12	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ понимает значение здорового образа жизни для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей ▪ объясняет физиологические процессы, происходящие в организме при занятии физической культурой и спортом с математической точки зрения

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Стыцюков Алексей Анатольевич
Преподаватель физической культуры

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Армавирский медицинский колледж»
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 33.02.01 «Фармация»
углубленный уровень подготовки среднего профессионального образования
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»