



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05 Физическая культура

33.02.01 Фармация

Форма обучения: очная

Елец, 2022

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания.

Зав. кафедрой: Семянникова В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 «Фармация» в следующих видах деятельности:

- оптовая и розничная торговля лекарственными средствами и отпуск лекарственных препаратов для медицинского и ветеринарного применения;
- изготовление лекарственных препаратов в условиях аптечных организаций и ветеринарных аптечных организаций.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование общих компетенций.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и

отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);

- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

ОК–8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК – 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

ПК 1.1. Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 130 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
В том числе:	
лекционные занятия	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
- подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы; - составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; - составление личного плана самостоятельных физических упражнений; - ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; - проведение самооценки здоровья; - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 – 5 семестры).	
Дифференцированный зачет: 6 семестр	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности			8	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала		8	2,3
	Практические занятия		6	
	1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).		
	2	Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корригирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			118	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		28	2,3
	Практические занятия		28	
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.		
	2	Воспитание гибкости.		
	3	Воспитание выносливости.		
	4	Воспитание координационных способностей.		
	5	Подвижные игры.		
	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.		

	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		20	2,3
	Практические занятия		20	
	1	Техника бега на короткие дистанции.		
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	3	Техника бега по прямой и виражу.		
	4	Техника бега по пересечённой местности.		
	5	Эстафетный бег.		
	6	Прыжки в длину.		
	7	Метание гранаты.		
	8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		20	2,3
	Практические занятия		20	
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	3	Передача мяча двумя руками сверху.		
	4	Передача мяча двумя руками снизу.		
	5	Техника нападающего удара.		
	6	Блокирование нападающего удара.		
	7	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	8	Тактика игры в защите, в нападении.		

	9	Учебная игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по волейболу.		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		20	2,3
	Практические занятия		20	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча».		
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала		20	2,3
	Практические занятия		18	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка,		

		топ-спин, топс-удар, свеча.		
	4	Тактика игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Тема 2.6 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		2,3
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).		
	4	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Всего			1130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Физкультурно-оздоровительный комплекс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, государственной итоговой аттестации
Тренажерный зал общефизической подготовки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 01.09.2022). — ISBN 978-5-4499-0718-9. — Текст : электронный.

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 01.09.2022). — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст : электронный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и

- ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.
4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е. И. Шеенко, Р. О. Валинкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 01.09.2022). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.
- Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
знать: - о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием	<i>ОК4</i> <i>ОК 08</i> <i>ОК 12</i> <i>ПК 1.1</i>	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для

<p>здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики.</p>		<p>тестирования.</p> <p>Вопросы для собеседования</p>
---	--	---

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения к рабочей программе на ____/____ уч.год

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. Кафедрой _____ / _____