

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 33.02.01 Фармация (2 курс)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

1.1.1. Перечень формируемых общих компетенций:

Код	Наименование результатов обучения
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 поддержание необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь	Знать
- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные комплексы гимнастических упражнений; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - ведение, ловля и передача мяча в баскетболе, броски в кольцо.	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника выполнения гимнастических упражнений различной направленности; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника базовых элементов баскетбола.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	60
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	60
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (зачет)	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала Изучение техники кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы). Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Кроссовый бег.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	Практическое занятие № 3. Бег на средние дистанции.	2	

Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала Обучение технике челночного бега. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Челночный бег.	Содержание учебного материала Совершенствование технике челночного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Челночный бег 3x10м. (контрольный тест).	2	
Тема 1.9. Метание гранаты с разбега.	Содержание учебного материала Техники метания гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши). Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 27. Метание гранаты с разбега.	2	

Тема 1.10. Общая физическая подготовка. Интервальный бег.	Содержание учебного материала Обучение технике интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции). Бег с изменением направления, скорости. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.)		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 28. Интервальный бег 1000 м.	2	
Тема 1.11. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала Обучение технике кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы). Развитие общей выносливости в беге: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши (контрольный тест).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 29. Кроссовый бег.	2	
Тема 1.12. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала Бег 100 метров. Прыжки в длину с места. Метание гранаты.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 30. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		12	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Передача мяча двумя руками.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Техника перемещений, стоек. Передача мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.3. Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 9. Техника нападающего удара.	2	
Тема 2.4. Техника постановки блока.	Содержание учебного материала Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Техника постановки блока.	2	
Тема 2.5. Блокирование.	Содержание учебного материала Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Блокирование.	2	
Тема 2.6. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Гимнастика.		4	
Тема 3.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 14. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	

Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъёмы и спуски.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 15-16. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъёмы и спуски.	4	
Тема 4.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры. Прохождение дистанции 3 км.	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 17-18. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	4	
Тема 4.3. Техника подъёмов, спуски с гор. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъёмов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км у девушек, 5 км у юношей.	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 19-20. Техника подъёмов, спуски с гор. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол		8	
Тема 5.1. Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.	2	ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 21. Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.	2	
Тема 5.2. Стойки и передвижения в баскетболе.	Содержание учебного материала Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. Передвижения приставными и скрестными шагами. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Учебно-тренировочная игра.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 22. Стойки и передвижения в баскетболе.	2	
Тема 5.3. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала Обучение технике ловли и передач мяча с места; обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди. Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Учебно-тренировочная игра.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 23. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	2	
Тема 5.4. Ведение мяча. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала Обучение технике ведения мяча на месте и в движении, технике передачи мяча в движении. Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Ведение мяча. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Открытый стадион широкого профиля и гимнастический зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- козел гимнастический;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

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.ura.it.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.ura.it.ru/bcode/471782>

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования /Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/453245>

5. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 344 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08846-5. - Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487324>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

8. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. - ISBN 978-5-8114-9471-2. - Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978-5-8114-7558-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

10. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 52 с. - ISBN 978-5-8114-7524-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

3.2.3. Дополнительные источники

Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника выполнения гимнастических упражнений различной направленности; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника базовых элементов баскетбола. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные комплексы гимнастических упражнений; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - ведение, ловля и передача мяча в баскетболе, броски в кольцо. 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы