

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

33.02.01 «Фармация»

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 №535) и в соответствии с примерной программой учебной дисциплины

«Физическая культура»

по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО)

33.02.01 «Фармация»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»


Разработчики:

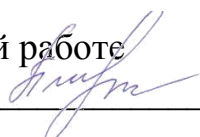
В.Е.Самсонова. Руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»

С.В.Смирнова - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»

Рабочая программа рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Утверждена «30» 08.2019 г., протокол №1

Председатель цикловой комиссии
Винокуршина Е.А. _____ 

Заместитель директора
по учебно-методической работе
Н.В. Пчелина _____  «30» 08.2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (ФАРМАЦИЯ) СПО

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

31.02.01 «Лечебное дело»

33.02.01 «Фармация»

34.02.01 «Сестринское дело»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при освоении специальности Фармация,

в дополнительном профессиональном образовании по специальностям сестринское дело, лечебное дело.

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:

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

-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями;

-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;

-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;

-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;

-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;

-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;

-играть в волейбол, проплыть не менее 50 метров, прыгать в длину, пробегать в среднем темпе 1000 метров;

-самостоятельно дозировать физические нагрузки.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;
- роль и значение предмета в своей профессиональной подготовке;
- биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;
- основные черты здорового образа жизни;
- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- структуру системы подготовки к туристическому походу;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; физического и физической подготовленности;
- основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки;
- требования к построению программы закаливания организма;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;
- методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | |
|--|--|------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | | 229 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | | 172 |
| в том числе: | | |
| практические занятия | | 162 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | | 172 |
| в том числе: | | |
| <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятости в секциях по видам спорта, групп ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результата выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</p> | | |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | |

2.2. Распределение учебных часов на различные темы программы

| № | Тема | Всего | Самост. работа | Аудиторные занятия |
|----|---|------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 10 | 2 | 8 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 70 | 18 | 52 |
| 3. | Спортивные игры | 30 | 8 | 22 |
| 4. | Гимнастика. Аэробика. | 27 | 7 | 20 |
| 5. | Лыжная подготовка | 26 | 6 | 20 |
| 6. | Плавание | 45 | 11 | 34 |
| 7. | Туризм | 10 | 2 | 8 |
| 8. | ППФП | 11 | 3 | 8 |
| | | 229 | 57 | 172 |

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. Научно – методические основы формирования физической культуры личности. | | 10 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов и социально-биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>2. Социальные функции физической культуры.</p> <p>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p> <p>6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</p> <p>7. Составляющие здорового образа жизни.</p> | 8 | ознакомительный 1 |

| | | | |
|---|---|-----|-------------------|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся Тематика рефератов: - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, - Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). - Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</p> | 2 | Продуктивный 3 |
| <p>Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности. Тема 2.1.</p> | | 162 | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|-----------|--------------------------------|
| | <p>1.Овладение техническим элементам акробатики. 2.Овладение и закрепление техники прыжка. 3.Развитие силы мышц, быстроты, ловкости и точности движений. 4.Овладение и закрепление технических элементов в упражнениях на бревне. 5.Воспитание выносливости, координации движений, развития гибкости. 6.Комплекс упражнений для занятий аэробикой. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение двигательных действий, связок, комбинаций и комплексов.</p> | 7 | <p>Продуктивный</p> <p>2.3</p> |
| Тема 2.3. Спортивные игры | | 30 | |
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Волейбол 1.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2.Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 3.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. 4. Обучение технике прямого нападающего удара. 5. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 6. Приём контрольных нормативов: подача мяча на</p> | | 1 |

| | | | |
|---|--|----|--|
| | <p>точность по ориентирам на площадке. 7. Правила игры в баскетбол. Совершенство техники тактики перемещений. 8. Техника владений мячом. Броски мяча в корзину. 9. Совершенство техники и тактики двухсторонней игры. 10. Учебные нормативы: броски, передача, ведение мяча.</p> <p>Практические занятия 1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 2. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. 3. Выполнение технических элементов в учебной игре. 4. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. 2. Самостоятельная работа над оздоровительной программой.</p> | 22 | Продуктивный 2,3 3 |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка. | | 26 | |
| | Содержание учебного материала 1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. | | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | <p>2.Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».</p> <p>3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p>4.Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».</p> <p>5.Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.</p> <p>6.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p>7.Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».</p> <p>8.Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1.Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.</p> <p>2.Обучение и закрепление технике подъема и спусков.</p> <p>3.Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.</p> <p>4.Воспитание выносливости.</p> <p>5.Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.</p> <p>6.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>7.Совершенствование техники спуска и подъема.</p> <p>8.Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).</p> | 20 | <p>1</p> <p>Продуктивный</p> <p>2.3</p> |
|--|--|----|---|

| | | | |
|-------------------------------|--|-----------|--------------|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники лыжного хода.</p> <p>2. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. Воспитание выносливости.</p> <p>3. Катание на лыжах и коньках.</p> | 6 | |
| Тема 2.5. Плавание | | 45 | |
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Овладение техникой безопасности на воде. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p> <p>2. Ознакомление с видами плавания.</p> <p>3. Скольжение на воде.</p> <p>4. Разучивание техники способа «брасс».</p> <p>5. Освоение подводных упражнений, движения рук и ног в сочетании с дыханием.</p> <p>6. Выполнение сочетания движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>7. Дыхательные упражнения.</p> <p>8. Упражнения для рук и ног в воде.</p> <p>9. Работа с плавательной доской.</p> <p>10. Плавание различными стилями.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Овладение и закрепление видов плавания.</p> <p>2. Овладение и закрепление упражнений по освоению с водой.</p> <p>3. Выполнение плавания любым стилем.</p> <p>4. Техника скольжения.</p> | | 1 |
| | | 34 | Продуктивный |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| | <p>5.Совершенствование техники плавания «кроль на груди».</p> <p>6.Техника плавания способом «кроль на груди».</p> <p>7.Выполнение поворотов в воде «бокком».</p> <p>8.Сдача контрольных нормативов: Девушки-25м. Юноши- 50м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.Виды плавания.</p> <p>2.Развитие координационных способностей.</p> <p>3.Подвижные игры в воде.</p> <p>4.Комплекс упражнений на воде.</p> <p>5.Развитие двигательных качеств в плавании.</p> <p>6.Организация закаливания посредством водных процедур.</p> <p>7.Плавание в свободное время от учебных занятий в открытых водоёмах, бассейне.</p> | 11 | 2,3 |
| <p>Тема 2.6. Однодневный туристический поход.</p> | | 10 | |
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Организация и подготовка туристических походов.</p> <p>2.Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.</p> <p>3.Последовательность заполнения рюкзака.</p> <p>4.Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.</p> <p>5.Организационное и материально-техническое обеспечение похода.</p> <p>6.Обучение мерам безопасности в походе.</p> | | 1 |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------|
| | <p>7.Оказание первой помощи пострадавшим в походе. 8.Обучение ориентированию на местности. 9.Обучение подбора места стоянки. 10.Обучение походным навыкам туриста.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1.Передвижение группы-10 км. 2.Разбивка бивака (установка палатки, подбор места для костра и т.д.) 3.Приготовление пищи на костре. 4.Топография местности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.Совершенствование туристических навыков. 2.Ознакомиться с правилами и инструкциями по вопросам правопорядка. 3.Соблюдать санитарно-гигиенические правила. 4.Подготовить личное снаряжение. 5.Соблюдать меры безопасности в походе. 6.Каждый турист должен уметь определить степень поражения и оказать первую помощь пострадавшему. 7.Походы в выходной день. 8.Участие в туристическом слёте.</p> | 8 | 3 |
| | <p>1.Совершенствование туристических навыков. 2.Ознакомиться с правилами и инструкциями по вопросам правопорядка. 3.Соблюдать санитарно-гигиенические правила. 4.Подготовить личное снаряжение. 5.Соблюдать меры безопасности в походе. 6.Каждый турист должен уметь определить степень поражения и оказать первую помощь пострадавшему. 7.Походы в выходной день. 8.Участие в туристическом слёте.</p> | 2 | Продуктивный 3 |
| Раздел 3 Профессионально – прикладная физическая подготовка | | 11 | |
| Тема 3.1. Сущность и содержание | Содержание учебного материала 1.Основные понятия профессионально – прикладная | | |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| <p>ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p> | <p>физическая подготовка. 2. Прикладные физические, психофизические и специальные знания. 3. Личная и социально – экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 4. Цели и задачи ППФП 5. ППФП в здравоохранении. 6. Анализ профессиограммы. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов и докладов по ППФП Составление комплекса гимнастики по ППФП</p> | <p>1</p> | <p>1 Продуктивный 3</p> |
| <p>Тема 3.2. Средства профессионально – прикладной физической подготовки.</p> | <p>Содержание учебного материала 1. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта. 2. Характеристика двигательных действий, психических напряжений, эмоционального состояния с которыми связана профессия студентов. 3. Профессионально –прикладное значение гимнастики. 4. Профессионально –прикладное значение плавания. 5. Профессионально –прикладное значение лёгкой атлетики. 6. Профессионально –прикладное значение спортивных игр. 7. Профессионально –прикладное значение туризма. Практические занятия 1. Овладение системой знаний, умений и навыков в области профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Совершенствование гармонического развития.</p> | <p>8</p> | <p>1 Продуктивный</p> |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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, 2018.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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>Знания:</p> <p>1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Роль и значение предмета в своей профессиональной подготовке.</p> | <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <p>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по</p> | <p>Методы оценки результатов:</p> <p>- система оценок в баллах за выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая оценка.</p> <p>- тестирование.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (бег, прыжки в длину).</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| <p>изучаемым видам спорта.</p> | <p>Оценка учёта времени по нормативам.</p> <p>Оценка самостоятельного выполнения задания студентом.</p> <p>Гимнастика, аэробика.</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов.</p> <p>Оценка технико – тактических действий студентов (подачи, передачи, приёмы, нападение и защита).</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p> <p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на груди; - кроль на спине; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старт из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. <p>ППФП</p> <p>Тестирование по силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовке.</p> <p>Оценка выполнения движений на координацию и внимание.</p> <p>Оценка уровня развития функциональных качеств, занимающихся методом тестирования:</p> <p>На входе – в начале учебного года, На выходе – в конце учебного года.</p> |
|--------------------------------|--|