

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

О.М. Бондаренко



О.М. Бондаренко 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация очно-заочная форма обучения.

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № _____ от ____ . ____ .20__

Председатель ЦК:

Одобрено на заседании методи-

ческого совета КГБПОУ БМК

протокол № ____ от ____ . ____ .20__

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация очно-заочная 33.00.00 Фармация.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: ОГСЭ.04. Физическая культура. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ.

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация:

«5.1. фармацевт (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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».

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов; самостоятельной работы обучающегося 284 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	78
зачёт (из практических часов)	14
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	284
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Теория

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов	
			аудиторных	самостоятельной работы
1	1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
Всего			2	2

Практика

Семестр	№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
			аудиторных	самостоятельной работы
1	2	Бег на средние дистанции	2	8
	3	Оздоровительный бег	2	8
	4	Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	10
	5	Ритмическая гимнастика	2	8
	6	Корректирующая гимнастика	2	8
	7	Спортивные игры	2	10
	8	Зачёт	2	
2	1	Способы лыжных ходов	2	14
	2	Способы лыжных ходов	2	16
	3	Корректирующая гимнастика	2	8
	4	Повышение уровня общей физической подготовки	2	10
	5	Зачёт	2	
3	1	Основы методики развития силовых способностей	2	8

	2	Основы методики развития гибкости	2	8
	3	Нетрадиционные виды гимнастики	2	8
	4	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	10
	5	Зачёт	2	
4	1	Основы методики рационального дыхания	2	2
	2	Оздоровительные виды гимнастики	2	8
	3	Оздоровительные виды гимнастики	2	8
	4	Волейбол. Передачи, подачи мяча	2	8
	5	Волейбол. Передачи, подачи мяча	2	10
	6	Зачёт	2	
5	1	Оздоровительные виды гимнастики	2	8
	2	Производственная гимнастика	2	10
	3	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	2	4
	4	Зачёт	2	
6	1	Гигиеническая гимнастика	2	8
	2	Индивидуальная программа двигательной активности	2	8
	3	Дневник самоконтроля	2	10
	4	Зачёт	2	
7	1	Методика самоконтроля	2	10
	2	Профессиограмма	2	12
	3	Профилактика профессиональных заболеваний	2	12
	4	Зачёт	2	
8	1	Активный отдых	2	12
	2	Самостоятельные занятия	2	8
	3	Спортивные игры	2	10

	4	Дифференцированный зачёт	2	
Всего			80	284

2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Введение		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи. Основные понятия.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Социальное значение физической культуры.	
Раздел 2. Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 2.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
Тема 2.2. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег	

	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
Тема 2.3. Самоконтроль в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала	
	Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Самоконтроль в процессе физического воспитания.	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Дневник самоконтроля.	
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Ритмическая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
Тема 2.5. Корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корригирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корригирующая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	

Спортивные игры	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи баскетбольного мяча. Эстафеты с элементами игры. Виды подач волейбольного мяча. Передачи волейбольного мяча.	
	Практическое занятие	2
	Спортивные игры	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	
Тема 2.7. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
	Практическое занятие. Зачет.	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 2.8. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	
	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 2.9. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного безшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	

	Самостоятельная работа обучающихся	16
	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 2.10. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика	8
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств.	
Тема 2.11. Повышение уровня общей физической подготовки	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня общей физической подготовки	10
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств. Подготовка к зачёту.	
Тема 2.12. Зачёт	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие. Зачет.	
	Контрольные нормативы. Тестирование. Оценка уровня физической подготовки для укрепления здоровья.	
Тема 2.13. Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2

	Основы методики развития силовых способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплексы физических упражнений для развития физических качеств.	
Тема 2.14. Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития гибкости	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплексы физических упражнений для развития физических качеств.	
Тема 2.15. Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие	2
	Нетрадиционные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
Тема 2.16. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	

Тема 2.17. Зачёт		Содержание учебного материала	
		Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
		Практическое занятие. Зачет	2
		Контрольные нормативы для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Тема 2.18. Основы методики рационального дыхания		Содержание учебного материала	
		Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
		Практическое занятие	2
		Основы методики рационального дыхания	
		Самостоятельная работа обучающихся	2
		Информационное сообщения по теме «Основы методики рационального дыхания»	
Тема 2.19. Оздоровительные гимнастики	виды	Содержание учебного материала	
		Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	
		Практическое занятие	2
		Оздоровительные виды гимнастики	
		Самостоятельная работа обучающихся	8
		Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
Тема 2.20. Оздоровительные гимнастики	виды	Содержание учебного материала	
		Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	

	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Оздоровительный бег.	
Тема 2.21. Волейбол. Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча.	
	Техника прямой нижней подачи мяча.	
	Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Волейбол. Передачи, подачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
Тема 2.22. Волейбол. Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча.	
	Техника прямой нижней подачи мяча.	
	Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Волейбол. Передачи, подачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Оздоровительный бега.	
	Подготовка к зачёту.	
Тема 2.23. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
	Практическое занятие. Зачет	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 2.24 Оздоровительные	Содержание учебного материала	

виды гимнастики	Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики..	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
Тема 2.25. Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Тема 2.26. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	
	Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Информационное сообщение по теме «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями». Подготовка к зачёту.	
Тема 2.27.	Содержание учебного материала	

Зачёт	Итоговое тестирование. Тесты для определения физической подготовленности.	
	Практическое занятие. Зачет	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 2.28. Гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Утренняя гимнастика. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	
	Практическое занятие	2
	Гигиеническая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Утренняя гигиеническая гимнастика для укрепления здоровья.	
Тема 2.29. Индивидуальная программа двигательной активности	Содержание учебного материала	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности. Комплекс физических упражнений.	
	Практическое занятие	2
	Индивидуальная программа двигательной активности.	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Утренняя гимнастика для укрепления здоровья.	
Тема 2.30. Дневник самоконтроля	Содержание учебного материала	
	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Дневник самоконтроля	
	Самостоятельная работа обучающихся	10

	Утренняя гимнастика для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	
Тема 2.31. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Тестовый контроль. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие. Зачет	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 2.32. Методика самоконтроля	Содержание учебного материала	
	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Различные методики самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Методика самоконтроля	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Дневник самоконтроля.	
Тема 2.33. Профессиограмма	Содержание учебного материала	
	Профессионально прикладная физическая подготовка. Профессиограмма специалиста.	
	Практическое занятие	2
	Профессиограмма	
	Самостоятельная работа обучающихся	12
	Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	
Тема 2.34. Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	
	Средства и методы физического воспитания. Комплексы физических упражнений.	
	Практическое занятие	2
	Профилактика профессиональных заболеваний	
	Самостоятельная работа обучающихся	

	Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Подготовка к зачёту.	12
Тема 2.35. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Комплексы физических упражнений. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие. Зачет	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 2.36. Активный отдых	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи активного отдыха. Средства и методы активного отдыха.	
	Практическое занятие	2
	Активный отдых.	
	Самостоятельная работа обучающихся	12
	Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Тема 2.37. Самостоятельные занятия	Содержание учебного материала	
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Практическое занятие	2
	Самостоятельные занятия.	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Комплекс утренней гимнастики.	
Тема 2.38. Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Элементы спортивных игр. Эстафеты.	
	Практическое занятие	2

	Спортивные игры.	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Комплекс физических упражнений для развития физических качеств. Подготовка к зачёту.	
Тема 2.39. Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры. Лыжная подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачёт	
	Всего	364

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оснащение спортивного зала:

№	Название оборудования
1.	Мебель и стационарное оборудование
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
2.	Спортивный инвентарь по видам спорта
	<i>Лёгкая атлетика</i>
	1. Гранаты
	2. Штанга
	3. Стартовые флажки
	4. Секундомер
	5. Футболки
	6. Ла шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>
	1. Рюкзак
	2. Спальный мешок

	3. Палатка
3.	Технические средства обучения: 1. Магнитофон 2. Микрофон

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь: УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2019. – 158 с.

2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. – Текст: электронный. - ISBN 978-5-9704-5517-3 – URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

3. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары : ЧГПУ, 2019. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>

2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2019-2020гг

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 1,2,3,4,5,6,7 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

Результаты (освоенные знания и умения)	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, заполнения карты здоровья, наблюдений. Анализа разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики. Двусторонней игры в волейбол, баскетбол. Зачёт, дифференцированный зачёт.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий. Зачёт. Дифференцированный зачёт. оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса. Зачёт. Дифференцированный зачёт</p>