

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



Утверждено

директор КГБПОУ БМК

М. Бондаренко

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация 33.00.00 Фармация

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № _____ от _____.____.20__

Одобрено на заседании
Методического совета КГБПОУ
БМК

протокол № ____ от _____.____.20__

Председатель ЦК:

Организация-разработчик: КГБПОУ
медицинский колледж"

"Барнаульский базовый

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Котляров Владимир Александрович, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

© КГБПОУ "Барнаульский базовый медицинский колледж", 2020

©Кривоножко Т.В., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ППСЗ по специальности 33.02.01 Фармация 33.00.00 Фармация

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ. ОГСЭ.04. Физическая культура.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию компетенций:

«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

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	62
<i>Зачёт (из практических часов)</i>	14
<i>дифференцированный зачёт (из практических часов)</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	284
в том числе:	
1. Подготовка информационных сообщений	6
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики	32
3. Выполнение индивидуальных комплексов ритмической гимнастики	32
4. Выполнение комплексов производственной гимнастики	32
5. Заполнение дневника самоконтроля	32
6. Выполнение оздоровительного бега	32
7. Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах	30
8. Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств	40
9. Выполнение элементов спортивных игр	32
10. Подготовка к зачёту и дифференцированному зачёту	16
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Введение		4
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. Социальное значение физической культуры.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка информационных сообщений по теме.	2
Раздел 2. Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	

Бег на средние дистанции	1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	8
Тема 2.2. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	1. Методики оздоровительного бега. 2. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение техники оздоровительного бега для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
Тема 2.3. Самоконтроль в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала	
	1. Дневник самоконтроля. 2. Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Использование методов и приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение дневника самоконтроля.	10
	Содержание учебного материала	
	1. Задачи ритмической гимнастики. 2. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	8

Тема 2.5. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение комплекса корректирующей гимнастики для укрепления здоровья.	
Тема 2.6. Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке. 2. Передачи баскетбольного мяча. 3. Эстафеты с элементами игры. 4. Виды подачи волейбольного мяча. 5. Передачи волейбольного мяча.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение основных элементов техники баскетбола, волейбола для укрепления здоровья.	
Тема 2.7. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение элементов спортивных игр, комплексов физических упражнений, корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Тема 2.8. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2

	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	14
Тема 2.9. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	16
Тема 2.10. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8
Тема 2.11. Повышение уровня общей физической подготовки	Содержание учебного материала	
	1. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Применение средств физического воспитания для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности обучающихся.	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств. Подготовка к зачёту.	8 2
Тема 2.12. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
	Практическое занятие Использование оценки уровня физической подготовки для укрепления здоровья.	2
Тема 2.13. Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала 1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8
	Содержание учебного материала 1. Методика развития гибкости. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
Тема 2.14. Основы методики развития гибкости	Практическое занятие Использование средств, методов и приёмов развития активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8
	Содержание учебного материала 1. Дыхательная гимнастика. 2. Атлетическая гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика. 4. Спортивная аэробика.	
Тема 2.15. Нетрадиционные виды гимнастики	Практическое занятие	2

	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	8
Тема 2.16. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	1. Специальные упражнения баскетболиста. 2. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование способов передачи мяча в двусторонней игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	8 2
Тема 2.17. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
	Практическое занятие	2
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Тема 2.18. Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. 2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие	2
	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка информационного сообщения по теме «Основы методики рационального дыхания»	2
Тема 2.19. Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	8

Тема 2.20. Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.	
Тема 2.21. Волейбол. Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	1. Техника прямой верхней подачи мяча. 2. Техника прямой нижней подачи мяча. 3. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.	
Тема 2.22. Волейбол. Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	1. Техника прямой верхней подачи мяча. 2. Техника прямой нижней подачи мяча. 3. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.	
Тема 2.23. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Выполнение практического задания, тестовый контроль.	
	Практическое занятие	2
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

Тема 2.24 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	1. Ритмическая гимнастика. 2. Аэробная гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
Тема 2.25. Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.	
Тема 2.26. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие	2
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	8
Тема 2.27. Зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Итоговое тестирование. 2. Тесты для определения физической подготовленности.	
	Практическое занятие	2
	Подготовка информационного сообщения по теме «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями». Подготовка к зачёту.	2 2

	Использование оценки уровня физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
Тема 2.28. Гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Утренняя гимнастика. 2. Вводная гимнастика. 3. Производственная гимнастика с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение утренней, вводной и производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	8
Тема 2.29. Индивидуальная программа двигательной активности	Содержание учебного материала	
	1. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности. 2. Комплекс физических упражнений.	
	Практическое занятие	2
	Использование оздоровительной программы для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики для укрепления здоровья.	8
Тема 2.30. Дневник самоконтроля	Содержание учебного материала	
	1. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Заполнение личного дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	8 2
Тема 2.31. Зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Тестовый контроль. 2. Личный дневник самоконтроля.	

	Практическое занятие	2
	Определение уровня здоровья.	
Тема 2.32. Методика самоконтроля	Содержание учебного материала	
	1. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Различные методики самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Применение различных методик самоконтроля для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение дневника самоконтроля.	10
Тема 2.33. Профессиограмма	Содержание учебного материала	
	1. Профессионально прикладная физическая подготовка. 2. Профессиограмма специалиста.	
	Практическое занятие	2
	Использование профессиограммы для подбора средств профессионально прикладной физической подготовки.	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	12
Тема 2.34. Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	
	1. Средства и методы физического воспитания. 2. Комплексы физических упражнений.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение средств и методов для профилактики профессиональных заболеваний.	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Подготовка к зачёту.	10 2
Тема 2.35. Зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Комплексы физических упражнений. 2. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Заполнение личного дневника самоконтроля для определение уровня здоровья.	
Тема 2.36.	Содержание учебного материала	

Активный отдых	1. Цели и задачи активного отдыха. 2. Средства и методы активного отдыха.	
	Практическое занятие	2
	Использование активного отдыха для укрепления здоровья.	
Тема 2.37. Самостоятельные занятия	Содержание учебного материала	
	1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 2. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Практическое занятие	2
Тема 2.38. Спортивные игры	Выполнение работы по составлению и проведению методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
Тема 2.39. Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Лёгкая атлетика. 2. Гимнастика. 3. Спортивные игры. 4. Лыжная подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
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

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, 2017. – 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, 2016. - 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., 2015-2020гг

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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Зачёт, Дифференцированный зачёт.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий. <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт.</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса. <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт</p>