

Приложение 2.1.4 к ОПОП по специальности 33.02.01 Фармация

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина «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 ОК 01,04,08, 12

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, 04, 08, 12	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

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	132
в т.ч. в форме практической подготовки	130
Самостоятельная работа	26
Промежуточная аттестация - дифзачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК,ПК,ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практика физической культуры	2	
Раздел 1. Легкая атлетика. Судейство соревнований		30	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	6	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	6	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	6	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Воспитание выносливости.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 100 метров на время. Совершенствование техники бега на средние дистанции- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на длинные дистанции-500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		ОК 01, 04, 08, 12

Раздел 2. Баскетбол. Судейство соревнований		24	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		6
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча с места.	ОК 01, 04, 08, 12
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		6
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	ОК 01, 04, 08, 12
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		6
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	ОК 01, 04, 08, 12
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Содержание		6
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	ОК 01, 04, 08, 12
Раздел 3. Волейбол. Судейство соревнований		24	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		6
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	ОК 01, 04, 08, 12
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		6
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	ОК 01, 04, 08, 12
Тема 3.3 .Техника прямого	Содержание		6

	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		6	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		ОК 01, 04, 08, 12
Раздел 4. Гимнастика			16	
Тема 4.1. Акробатика и вольные упражнения. Примеры страховки.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой кувырков вперед, назад, стойки на голове, руках. Мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. Приемы страховки. Строевые упражнения на месте и в движении . Перестроения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Мост.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 4.2. Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Содержание		4	
	1.	Закрепление техники прыжка через козла «ноги врозь». Приемы страховки. Обучение технике наскока в упор присев, соскок прогнувшись. Обучение опорному прыжку. Козел в ширину высота 115 см .		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 4.3. Лазание по канату	Содержание		4	
	1.	Овладение и закрепление техники лазания с помощью ног, в три приема, на время и без учета времени.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 4.4. Акробатика. Канат. Опорный прыжок.	Содержание		4	
	1.	Совершенствование лазания по канату, прыжок, акробатика. Сдача контрольных нормативов: Акробатика, равновесие на одной ноге, старт пловца, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперед встать в О.С.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 4.5 Выполнение контрольных нормативов.	Содержание		4	
	1.	Лазание по канату, опорный прыжок через козла «ноги врозь».		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 5.1. Русские народные игры.	Содержание		6	

	1.	Обучение играм. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		ОК 01, 04, 08, 12
Тема 5.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			
	Практическое занятие		10	
	1.	Обучение технике движения ногами, технике дыхания, технике движения руками. Обучение согласованным движениям рук и дыханию.	6	ОК 01, 04, 08, 12
	2.	Организация и методика проведения закаливающих процедур. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	4	
Тема 5.3. Правила транспортировки уставшего, пострадавшего. Искусственное дыхание.	2.	Транспортировка уставшего, пострадавшего. Искусственное дыхание.		
Самостоятельная работа	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. -Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. -Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		26	ОК 01, 04, 08, 12
	- Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. -Самостоятельная работа составления и обоснования индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление комплексов УГГ, правила соревнования, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.			
Итого		Общий объём часов	158	

3. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура.

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;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели; тренажеры; гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, 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, 2019 г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2019 г.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019 г.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2019 г.

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. 2020г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2020г.

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
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.