

Приложение 5 к ООП
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Е.С. Богомолова
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 33.02.01 Фармация
Кафедра: физической культуры и спорта
Форма обучения: очно-заочная

Нижний Новгород
2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021г. № 449).

Составители рабочей программы:

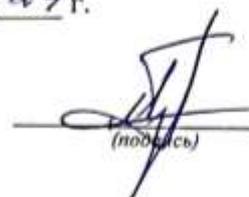
Широкова М.А. старший преподаватель, ФКиС ПИМУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

Заведующая кафедрой,
д.м.н, доцент

«27» августа 2024 г.


(подпись) М. С. Гурьянов

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ


(подпись) А. С. Василькова

«30» августа 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ 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 учебного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33. 02. 01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины – участие в формировании:

- общих компетенций ОК 04, ОК 08.
- профессиональных компетенций ПК 1.11.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих, профессиональных компетенций и личностных результатов:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:		
			знать	уметь	иметь практически опыт:
1	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
2	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

3	ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях	Требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности	Навыки и методы основ физической культуры и здорового образа жизни. Навыки организации и проведения массовых мероприятий
---	------------	---	---	--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и	ЛР 14

коллегами	
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	ЛР 16
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 17
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность	ЛР 18
Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	ЛР 20
Осуществляющий поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.	ЛР 25

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	128
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	
Самостоятельная работа	120
Промежуточная аттестация: зачет (2 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	6
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ		10	
<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p>	2	<i>ОК 04, ОК 08</i>
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств..</p>	2	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Содержание учебного материала Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>

Самостоятельная работа Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ (осваивается самостоятельно)		118	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; скоростная выносливость 1000м-500м; беговая выносливость (кроссовый бег).	22	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, акробатические упражнения, опорный прыжок (козел), скоростно-силовая выносливость (скакалка).	22	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.3. Спортивные игры- 1.	Содержание учебного материала. Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.4. Спортивные игры-2.	Содержание учебного материала. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	20	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	26	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

1. Учебная аудитория № 125 (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)

Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой.

Компьютерная техника с подключением к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Спортивный зал (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.

3. Спортивный зал № 115-118 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре).

Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи, стол для тенниса.

4. Спортивный зал № 104,105 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)**	
		на кафедре	в библиотеке
1	Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник /Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. –221 с. (Среднее профессиональное образование).		
2	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 СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021. - 494с. Режим доступа: urait.ru

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: urait.ru

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN

978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>.

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.

8. 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>.

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

3.2.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
1	Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/	(руководства, рекомендации, монографии и др.)	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено
2	Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]. URL: http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3	Научные издания	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

№ п/п	Формы контроля		Наименование раздела дисциплины	Коды компетенций	Оценочные средства		
					виды	кол-во контрольных вопросов	кол-во вариантов в тестовых заданиях
1.	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	ОК 04, ОК 08 ПК 1.11	Тестирование	20	-
		Контроль самостоятельной работы обучающегося	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Спортивные игры- 1. Тема 2.4. Лыжная подготовка Тема 2.5. Спортивные игры-2.				

2.	Промежу- точная аттеста- ция	Зачет/диф зачет	<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Спортивные игры- 1. Тема 2.4. Лыжная подготовка Тема 2.5. Спортивные игры-2.</p>	ОК 04, ОК 08 ПК 1.11	Тестирование	20	
----	---------------------------------------	--------------------	---	----------------------------	--------------	----	--