

**Филиал Частного Профессионального образовательного учреждения
«Международный Открытый Колледж Современного Управления»
в городе Нальчике**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель филиала

ФЧПОУ «МОКСУ» в г.Нальчике

/ Тауконова А.И.

» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

33.02.01 Фармация,

базовой подготовки

на базе основного общего образования

г. Нальчик, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) от 17 мая 2012 г. N 413, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация от 12 мая 2014 г. N 502 с учетом содержания примерной программы рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рассмотрено: на заседании педагогического совета ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике протокол №1 от 01.06.2021г.

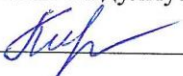
Составитель:

Шаваев Зейтун Мухадинович, преподаватель ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике



Рецензент:

Кучмезов Абдулмуталиф Асхатович, преподаватель ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике



Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	4
1.3. Результаты освоение учебной дисциплины.....	4
2. Содержание учебной дисциплины.....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	13
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	13
3. Условия реализации программы дисциплины.....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	18

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана в соответствии с ФГОС по специальности: 33.02.01 Фармация.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения курса «Физическая культура» **учащиеся должны знать:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с

общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психоэмоциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются личностные результаты:

- | | |
|-------------|--|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛР 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| ЛР 3 | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих |
| ЛР 4 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа» |
| ЛР 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России |
| ЛР 6 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях |
| ЛР 7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных |

- ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
- ЛР 9** 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 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
- ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
- ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 78 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	
в том числе:	
лабораторные работы – не предусмотрено	
практические занятия	156
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
В том числе:	
- подготовка докладов, рефератов;	10
- составление словаря основных терминов и понятий;	12
- составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (тестирование этих качеств)	12
- измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила);	12
- составление комплексов для формирования правильной осанки;	10
- составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами;	12
- ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.	10
промежуточная аттестация в форме	
I семестр	оценка
II семестр	оценка

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 усвоения
I семестр		102	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание практического занятия: 1. Физическая культура и спорт как социальные явления. 2. Сущность и ценность физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. 4. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. 5. Основы здорового образа и стиля жизни.	4	1
	Самостоятельная работа: (Дз 1) Подготовка и написание реферативных сообщений: «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни студентов»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	Содержание практического занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега.	2	
	Самостоятельная работа: (Дз 2) 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	1	1

Тема 2.2. Бег со старта. Стартовый разгон.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта.	2	1
	Самостоятельная работа: (Дз 3) 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	1	
Тема 2.3. Специальная физическая подготовка.	Содержание практического занятия: 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Упражнение на месте. 5. Повторный бег 100-200м. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Общая физическая подготовка.	2	1
	Самостоятельная работа: (Дз 4) 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 2. Составление и выполнение комплексов ОФП	1	
Тема 2.4. Контроль техники выполнения бега со старта.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники низкого старта. 4. Контроль техники бега со старта. 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	1
	Самостоятельная работа: (Дз 5) 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	1	
Тема 2.5. Эстафета на развитие скоростно-силовых	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ.	2	1

качеств.	<ul style="list-style-type: none"> 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Эстафета. 		
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 6) Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p>	1	
Тема 2.6. Специальные беговые упражнения.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Развитие скоростных качеств. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	1	
Тема 2.7. Контроль уровня физической подготовленности.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	1	
Тема 2.8. Кроссовый бег по пересеченной местности.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ 3. Повторный бег по пересеченной местности 600м-800м 	2	2
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 9) Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.</p>	1	
Тема 2.9. Прыжок с места толчком двумя ногами.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 	2	1

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Развитие скоростных качеств. 5. Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами. 		
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	1	
Тема 2.10. Челночный бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Техника челночного бега. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 11)</p> <p>Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	
Тема 2.11. Самоконтроль на занятиях по л/а	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега. 8. Измерение ЧСС 	2	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 12)</p> <p>Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	
Тема 2.12. Контрольный бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 13)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	2	
Тема 2.13. Повторный	<p>Содержание практического занятия:</p>	2	1

бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнение. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Повторный бег 100-150м. 		
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 14)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств 	2	
Тема 2.14. Бег на выносливость с переменной скоростью.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5 км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль техники бега. 4. Развитие выносливости качеств. 5. Бег с переменной скоростью и на отрезках 500-600м 	2	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 15)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля. 	2	
Тема 2.15. Специальные беговые упражнения.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа: (Дз 16)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по л/а 2. Заполнение личного дневника контроля 	2	
Раздел 3 Гимнастика			
Тема 3.1. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 2. Правила страховки во время выполнения упражнений. 3. Комплекс обще развивающих упражнений. 4. Формирование правильной осанки. 5. Строевые приемы. 6. Выполнение команд: «Полшага!» 7. Развитие гибкости. 	4	1

	Самостоятельная работа: (Дз 17) Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека»	2	
Тема 3.2. Построение и перестроение.	Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Освоение техники строевых упражнений. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
	Самостоятельная работа: (Дз 18) Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	2	
Тема 3.3. Акробатические упражнения.	Содержание практического занятия: 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение комбинации акробатических упражнений. 4. Демонстрация строевых приёмов. 5. Развитие силовых способностей. 6. Соблюдение правил техники безопасности.	6	
	Самостоятельная работа: (Дз 19) Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений.	2	
Тема 3.4. Группировка, перекаты, кувырки.	Содержание практического занятия: 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Разучивание новых упражнений. 4. Освоение техники перекатов, кувырков, группировок. 5. Освоение техники стойки на лопатках, стойки на руках. 6. Развитие равновесия.	4	
	Самостоятельная работа: (Дз 20) Составление комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники, выполнение видов физической подготовки.	2	
Тема 3.5. Приёмы страховки и	Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по техники безопасности.	6	

самостраховки.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Строевые упражнения. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 		
	Самостоятельная работа: (Дз 21) Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	2	
Тема 3.6. Контроль техники акробатических комбинаций.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники кувырка вперед вдвоем держась за голени. 4. Демонстрация техники акробатической комбинации. 5. Развитие силовых способностей. 6. Дыхательная гимнастика. 	4	
	Самостоятельная работа: (Дз 22) Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки.	2	
Зачетное занятие. Выполнение контрольных нормативов			
II семестр		132	
Раздел 4 Легкая атлетика			
Тема 4.1. Инструктаж по ТБ. Бег со старта.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега. 	2	
Тема 4.2. Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон.		2	

	Самостоятельная работа: (Дз 1, 2) 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. 2. Совершенствование техники беговых упражнений	2	2
Тема 4.3. Прыжок в длину с разбега.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Техника прыжка в длину с разбега. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1
Тема 4.4. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 3) 1.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	1
Тема 4.5. Бег по пересеченной местности.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 4. Повторный бег на отрезках 600-800м. 5. Развитие выносливости.	2	1
Тема 4.6. Освоение техники прыжка в длину с разбега.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 4 ,5) 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	2	1
Тема 4.7. Прыжок с места толчком двумя ногами.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Техника прыжка с места толчком двумя ногами. 6. Подвижные игры.	2	1
Тема 4.8. Бег 30м-60м.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 6) Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	2	1

Тема 4.9. Контроль уровня физической подготовленности.	Содержание практического занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м. 5. Контрольный бег.	2	1
Тема 4.10. Кроссовый бег, развитие выносливости.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 7, 8) 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической под готовности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	2	1
Тема 4.11. Челночный бег.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Техника челночного бега. 5. Развитие скоростных качеств.	2	1
Тема 4.12. Развитие скоростных качеств		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 9, 10) 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	1
Тема 4.13. Контрольный бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Контрольный бег. 5. Развитие скоростных качеств.	2	1
Тема 4.14. Бег по пересеченной местности.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 11, 12) 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	1

Тема 4.15. Эстафетный бег.	Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Контроль ЧСС за 10 сек. 9. Техника эстафетного бега. 10. Развитие скоростных качеств.	2	1
Тема 4.16. Бег 60м, 100м.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 13, 14) 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	1
Тема 4.17. Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Самоконтроль ЧСС 6. Подвижные игры.	2	1
Тема 4.18. Ускорение 30м-60м. Подвижные игры.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 15) Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	2	1
Тема 4.19. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Техника специальных беговых упражнений. 5. Подвижные игры.	2	1
Тема 4.20. Бег на длинные дистанции 1000м, 1500м.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 16) Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	1
Тема 4.21. Контроль техники прыжка в длину с разбега.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнения. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30-60м.	2	1

Тема 4.22. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	5. Контроль техники прыжка в длину с разбега. 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа: (Дз 17, 18) 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	1
Тема 4.23. Контроль нормативов	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнения. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30-60м. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 6. Контроль нормативов.	2	1
Тема 4.24. Бег по пересеченной местности. Разминочный бег-1км.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 19, 20) 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	1
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Обучение технике низкого старта. Инструктаж по ТБ.	Содержание практического занятия: 1. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Инструктаж по технике безопасности. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Обще развивающие упражнения. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Повторный бег(30м-60м) 6. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	2	1
Тема 5.2. Развитие скоростных качеств. Обще развивающие упражнения.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 21) Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях	2	1

	физической культуры», «Место легкой атлетики в системе физического воспитания»		
Тема 5.3. Специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Бег 60м на результат. 5. Эстафета.	2	1
Тема 5.4. Бег 60м на результат.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 22) 1.Совершенствование техники беговых упражнений. 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	1
Тема 5.5. Низкий старт.	Содержание практического занятия: 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Общая физическая подготовка.	2	1
Тема 5.6. Специальные беговые упражнения. Общая физическая подготовка.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 23, 24) 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 2. Составление и выполнение комплексов ОФП	2	1
Тема 5.7. Развитие скоростных качеств.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Бег на 60м на технику. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Челночный бег.	2	1
Тема 5.8. Комплекс ОРУ. Бег на 60м на технику.		2	

	Самостоятельная работа: (Дз 25, 26) 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	2	1
Тема 5.9. Контрольный бег.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры.	2	1
	Самостоятельная работа: (Дз 27) Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	2	1
Тема 5.10. Кроссовый бег.	Содержание практического занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м.1	6	1
	Самостоятельная работа: (Дз 28, 29) 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	2	1
Тема 5.11. Развитие специальной выносливости.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие выносливости. 4. Эстафета.	2	1
Тема 5.12. Эстафетный бег.		2	
	Самостоятельная работа: (Дз 30, 31) 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 2. Выполнение комплексов для развития специальной выносливости.	2	1

Тема 5.13. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие выносливости. 5. Комплекс ОФП. 6. Подвижные игры. 	4	1
	Самостоятельная работа: (Дз 32, 33) <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц ног. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. 	2	1
Тема 5.14. Эстафетный бег.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств. 	4	1
	Самостоятельная работа: (Дз 34, 35) <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	2	1
Тема 5.15. Техника передачи эстафетной палочки.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 6. Передача эстафетной палочки. 	2	1
	Самостоятельная работа: (Дз 36) <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	2	1

Тема 5.16. Зачётное занятие	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Техника специальных беговых упражнений. 5. Контрольный бег 100м,1000м,2000м	2	1
	Аудиторная нагрузка:	156	
	Самостоятельная работа:	78	
	Всего часов:	234	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует спортивное оборудование:

Оборудование для силовых упражнений, секундомеры, эстафетная палочка, лыжное оборудование, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М., 2017.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М., 2017.
4. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Медико-социальная реабилитация пациентов с различной патологией - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Сайт ЭБС «Консультант Студента» www/medcollegelib.ru
4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - дополнение задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p><i>Оценка</i> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p>

	<p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей / профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> - понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, - проявление интереса к будущей профессии, - ответственность за качество своей работы 	<ul style="list-style-type: none"> - написание доклада - оценка выполнения практических заданий - наблюдение за деятельностью обучающегося при выполнении комплекса упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата, дыхательных упражнений и гимнастики для глаз. ЛФК при различных заболеваниях.
ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за неё ответственность	<ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать риски в нестандартных ситуациях - уметь принимать решения в нестандартных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение - оценка решения профессиональных задач с позиции педагогики и возрастной психологии - знания в объеме, позволяющем принимать адекватные решения в нестандартных.
ОК6. Работать в коллективе	- умеет работать в	- наблюдение и экспертная

<p>и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>коллективе - умеет работать в команде - умеет взаимодействовать с руководством - умеет взаимодействовать с социальными партнерами</p>	<p>оценка взаимодействия и взаимоотношений в процессе выполнения работы на практических занятиях - анкетирование - деловые игры - ролевые игры</p>
<p>ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>-уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- анкетирование - интервьюирование - тестирование - участие, спортивных массовых мероприятиях разного уровня, проведение мероприятия «День здоровья»</p>

Рецензия на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»

На рецензию представлена рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Данный учебный курс подготовки предназначен для обучения студентов специальностей ЧПОУ «МОКСУ» 33.02.01 Фармация.

Данная программа отвечает основной цели, согласовано и теоретическое и практическое применение позитивных рекомендации уже существующих программ, рекомендованных для изучения курса. Учебный план обучения данных специальностей разработан в соответствии с Законом «Об образовании РФ» статья 50 п.4, типового положения об образовательном учреждении (раздел 4, ст.50), а также приказом №502 от 12.05.2014 г. «Об утверждении и введении в действие ФГОС СПО»

Рабочая программа курса «Физическая культура» рассчитана на 234 учебных часа, 156 часов из них – обязательные теоретические и практические занятия; 78 часов – самостоятельная работа. Количество часов в расчете на одного обучающегося не превышает нормы, предусмотренные СанПином.

Цель курса и его задачи сформулированы в пояснительной записке, которые в полной мере отражают содержательный аспект программы.

В целом, программа отвечает всем требованиям и нормам, предусмотренным в ЧПОУ «МОКСУ» и приемлема для работы в колледже.

Рецензент:

Кучмезов Абдулмуталиф Асхатович, преподаватель ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике

