

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора института

_____ М.В.Черников
« ____ » _____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 33.02.01 «Фармация»

Кафедра физического воспитания и здоровья

Курс 1- 3

Семестр 1 - 6

Форма обучения – очная

Практические занятия (семинары) – 182 часа

Самостоятельная работа – 182 часа

Всего 364 часа

Форма контроля - зачет – 6 семестр

Пятигорск, 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 33.02.01 «Фармация», квалификация – фармацевт, утвержденного приказом Минобрнауки России № 501 от 12 мая 2014 г.

Разработчик:

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Щекин А. Ф.; ст. преподаватель кафедры Малофеев Д.А., преподаватель кафедры Загорулько А.П.

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья

Протокол № от « » _____ 20 г.

Зав. кафедрой физического воспитания и здоровья, к.п.н., доцент

_____ А.Ф. Щекин

рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой

_____ Л.Ф. Глущенко

Заведующий медицинским колледжем

_____ О.Л. Таран

Рецензенты:

Рецензия дана Имнаевым Ш.А. (заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ПГУ», к.п.н., доцент) (прилагается)

Программа согласована с УМК по социально-экономическим и гуманитарным дисциплинам

Протокол № от « » _____ 20 г.

Председатель УМК

_____ Е.В. Говердовская

Программа утверждена на заседании Центральной методической комиссии ПМФИ

Протокол № от « » _____ 20 г.

Председатель ЦМК, докт.мед.наук, доцент

_____ М.В. Черников

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	34

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 33.02.01. «Фармация».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для использования в подготовке специалистов по фармации на уровне среднего медицинского образования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.00).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Студент должен знать:

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

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Физическая культура:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые 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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа;
самостоятельной работы обучающегося 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Форма зачета: 1,2,3,4,5, семестры – «выполнено с оценкой»; 6 семестр - зачёт	

Разделы программы	1 курс		2 курс		3 курс		Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Теоретический	-	-	-	-	-	-	-
Практический	36	42	34	26	30	14	182
ППФП*							
Самостоятельная работа	36	38	36	24	34	14	182
Всего	72	76	72	48	68	28	364

* Профессионально-прикладная физическая подготовка входит в содержание всех разделов учебной программы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Первый год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Организационно-методическое занятие	<p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания.</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в медицинском колледже ПМФИ-филиала ФГБОУ ВО ВолгГМУ. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура».</p> <p>Инструктаж по охране труда на занятиях физической культурой и спортом в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесной зоне.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».</p>	2	1
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		144	2-3
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль его уровня	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль над уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности, работоспособности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом, причины травматизма и их предупреждение на</p>	20	2-3

	занятиях физической культурой и спортом.		
	<p>Практические занятия</p> <p>Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Определение антропометрических показателей, оценка физического развития методом индексов.</p> <p>Определение параметров функционального состояния организма, оценка уровня функционального состояния методом индексов.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Построение индивидуального профиля физического развития.</p> <p>Определение индивидуального типа конституции тела.</p> <p>Оценка индивидуального уровня здоровья по комплексу показателей (по Г.Л.Апанасенко и Р.Г.Науменко).</p>	12	
		8	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p>	36	
	<p>Практические занятия</p> <p>Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание выполнения комплекса упражнений утренней</p>	18	

	<p>гигиенической гимнастики и разминочной части учебного занятия.</p> <p>Разучивание выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>Разучивание выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма.</p> <p>Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, микропаузы).</p> <p>Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>Разучивание специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью, индивидуального комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составление индивидуальных программ с тренировочной направленностью.</p> <p>Ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, участие в походах выходного дня</p> <p>Составление распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента.</p> <p>Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>Составление специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p>	20	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	66	2-3

<p>Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> <p>Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Ознакомление с различными программами бега.</p> <p>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Обучение ходьбе по пересеченной местности с палками (скандинавская ходьба). Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p>Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег.</p> <p>Кросс: особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 2 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего.</p>	28	

	<p>Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Упражнения на шведской стенке. Отжимание в упоре лежа на полу.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Ходьба по пересеченной местности с палками (Скандинавская ходьба).</p> <p>Ходьба на беговой дорожке.</p> <p>Изучение различных программ бега.</p> <p>Бег на беговой дорожке.</p> <p>Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p> <p>Упражнения на перекладине, на шведской стенке, отжимание в упоре лежа на полу.</p>	38	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.</p>	16	
	<p>Практические занятия</p> <p>Определение физической подготовленности в сфере профессионального труда.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов</p>	14	

	<p>занятий.</p> <p>Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p> <p>Использование на занятиях элементов видов спорта: волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комплексов упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p>	6	
Зачет	<p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 2000 м (для девушек), на 3000 м (для юношей), прыжок в длину с места, подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа (девушки), тест на гибкость. Вариативная часть: Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Тест К.Купера</p>	6	

Второй год обучения

1	2	3	4
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		120	
<p>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.</p>	24	

	Особенности физически тренированного организма.		
	<p>Практические занятия</p> <p>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Разучивание выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p>Разучивание выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Ежегодный контроль над уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).</p> <p>Разучивание комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание приемов ручного классического массажа.</p> <p>Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием, самостоятельно подготовленных, комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p> <p>Разучивание физических упражнений для нормализации веса.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений для укрепления основных групп</p>	12	2-3

	<p>мышц, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Составление и выполнение комплекса физических упражнений на произвольное расслабление мышц. Выполнение упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Выполнение упражнений с применением отягощений.</p> <p>Изучение различных программ, использующих дыхательные упражнения (методы А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, В.Ф. Фролова, Ю.Вилунаса, Ю. Андреева, древние дыхательные системы)</p>		
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для активной двигательной деятельности.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль над развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p>	<p>72</p>	

ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.

Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.

Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию

2

2

2-3

(поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.

Спортивные игры.

Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.

2-3

	<p>Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Футбол (Футзал-игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров). Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p>		2-3
	<p>Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комплексов упражнений по развитию силы мышц. Выполнение упражнений на тренажерах по развитию силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Легкоатлетические упражнения с отягощениями: бег по горизонтали, бег в гору, прыжки.</p>	40	2-3

	<p>Совершенствование легкоатлетической подготовки: бег с ускорением на короткие отрезки, челночный бег. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.</p> <p>Бег до 5000 м. кроссовая подготовка.</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров.</p> <p>Ходьба по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Совершенствование упражнений на координацию (прыжки с вращением, разноименные движения).</p> <p>Изучение правил спортивных игр (баскетбол, стритбол, волейбол, минифутбол, настольный теннис), судейства и систем проведения соревнований. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p>		
<p>Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p>	8	
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений,</p>	4	2-3

	<p>направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p> <p>Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комплексов упражнений оздоровительной направленности, предупреждения травматизма, совершенствования умений и навыков в профессиональной сфере.</p>		
<p>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.</p>	8	
	<p>Практические занятия</p> <p>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Безопорные прыжки.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий</p>	4	3

	<p>(прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>Разучивание выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление полосы препятствий (не менее 15 препятствий). Преодоление искусственных и естественных препятствий на специально оборудованной спортплощадке, в лесной зоне.</p>	4
Зачет.	<p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; наклоны туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (тест на гибкость); прыжок в длину с места; для девушек бег на 2000 м, поднятие туловища из положения лежа; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине. Вариативная часть: техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену); контрольные игры.</p>	8

Третий год обучения

1	2	3	4
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		96	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и</p>	46	

	<p>спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Физические упражнения в аэробном режиме. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с профессиональной направленностью. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p>Аэробика. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, сип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа на тренажерах) и</p>	22	2-3

статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол.

Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.

Самостоятельная работа

Оздоровительные ходьба и бег в разных температурных условиях. Составление комплекса ОРУ во время остановок в беге, ходьбе.

Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений с элементами аэробики.

Ознакомление с различными системами дыхания (в восточных единоборствах, в йоге, метод А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, тренажер В.Ф. Фролова).

Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.

Ознакомление с классификацией физических упражнений.

Игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Выполнение упражнений на развитие силы с отягощениями и без.

24

<p>3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре,. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p>	<p>26</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и студентов).</p> <p>Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.</p> <p>Отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности,</p>	<p>10</p>	<p>3</p>

	<p>обеспечение безопасности в походе.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Совершенствование техники бега.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений: кувырки, перекаты, стойки на руках, лопатках, голове.</p> <p>Совершенствование бросков дротика в мишень.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений аэробики. Игра в шахматы.</p> <p>Организация похода выходного дня: разработка маршрута, подготовка снаряжения, разработка меню похода. Участие в походе выходного дня.</p>	14	
<p>3.3.</p> <p>Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p>	18	
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>Совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность</p>	6	2-3

	<p>попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комплексов упражнений с гантелями, на развитие силы, гибкости, ловкости. Выполнение упражнений на тренажерах.</p>	10	2-3
Зачет.	<p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов.</p> <p>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: наклоны туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (тест на гибкость); прыжок в длину с места; для девушек бег на 2000 м, поднимание туловища из положения лежа; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине.</p> <p>Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.</p>	6	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» по специальности «Фармация» СПО составляет 364 часа, в том числе 182 часа отведены на самостоятельную работу. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основное отделение и специальное медицинское отделение. Для юношей и девушек, отнесенных к специальному медицинскому отделению, занятия проводятся в облегченном режиме соответственно диагнозу, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Структура примерной программы предполагает освоение в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль над его уровнем;
 - Основы физической подготовки;
 - Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
 - Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков
- Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения предусматривается формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и изучение тем:

- Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств;
- Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;
- Освоение специальных двигательных умений и навыков.

Третий год обучения предусматривает совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий согласно разделу «Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей» и изучаемым темам:

- Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;
- Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;
- Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности «Фармация» СПО Медицинского колледжа ПМФИ составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, и предполагает использование различных средств и методов физической культуры и спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных и интерактивных методов обучения с применением таких образовательных технологий, как: здоровьесберегающие, оптимального двигательного режима, уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает педагогическая

оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Контроль над уровнем физического развития и функционального состояния проводится 2 раза в год с занесением данных в паспорт здоровья студента.

Для студентов специального медицинского учебного отделения основными видами физической культуры являются: циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе (дозированная ходьба, езда на велосипеде и т.п.); силовые упражнения тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корригирующие комплексы упражнений; релаксационные упражнения снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может быть временным и только по заключению врача.

Общими противопоказаниями к практическим занятиям физкультурой являются:

- температура тела $37,1^{\circ}\text{C}$ и выше;
- обострение хронического заболевания;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
- брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала и стадиона (спортивной площадки).

- Универсальный спортивный зал (с инвентарным обеспечением) – 540 м²
- Зал лечебной физкультуры (с инвентарным обеспечением) – 36 м²
- Зал атлетической гимнастики (укомплектован тренажерами) – 54 м²
- Гимнастический зал (оснащен видео и радиотехникой) – 110 м²
- Зал тяжелой атлетики (укомплектован тренажерами) – 54 м²
- Комплексная спортивная площадка (волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в бадминтон, площадка для игры в мини-футбол, легкоатлетический сектор, гимнастический сектор)

Многие из средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков студентов.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

№	Автор, составитель	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.
3.2.1. Основная литература				
Л1.1	Н.В. Решетников (и др.).	Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр.	М.: Академия, 2014.- 176 с.	3
Л1.2	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.	М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.	300
3.2.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие.	М.: Академия, 2009.- 480 с.	3

Л2.2	Щекин Г.Ю.	Туризм и медицина.	Волгоград: ВолгГМУ, 2013	11
Л2.3	под ред. Епифанова В.А.	Спортивная медицина: учеб.	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с.	1
Л2.4	Епифанов В.А.	Лечебная физическая культура: учеб.	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014	2
3.2.3. Методические разработки				
Л3.1	Малофеев Д.А. Методические рекомендации для аудиторной работы студентов 1 курса специальности «Фармация» СПО по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.2	Гончаров Н.А. Методические рекомендации для аудиторной работы студентов 2 курса специальности «Фармация» СПО по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.3	Загорулько А.П. Методические рекомендации для аудиторной работы студентов 3 курса специальности «Фармация» СПО по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.4	Малофеев Д.А. Методические рекомендации для преподавателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентов 1 курса специальности «Фармация» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.5	Гончаров Н.А. Методические рекомендации для преподавателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентов 2 курса специальности «Фармация» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.6	Загорулько А.П. Методические рекомендации для преподавателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентов 3 курса специальности «Фармация» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.7	Пушкарская Ю.А. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов 1 курса специальности «Фармация» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.8	Пушкарская Ю.А. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов 2 курса специальности «Фармация» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016			
Л3.9	Пушкарская Ю.А. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов 3 курса специальности «Фармация» СПО. Пятигорск, ПМФИ, 2016			
3.2.4 Электронные образовательные ресурсы				
Л4.1	Гигиена физической культуры и спорта[Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Быков [и			100%

	др.]; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой- СПб.: Спецлит., 2010 Режим доступа: www.studmedlib.ru	
Л4.2	Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- 2-е изд.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- 528 с. Режим доступа: www.studmedlib.ru	100%
Л4.3	Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- 2-е изд.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 528 с. Режим доступа: www.studmedlib.ru	100%
Л4.4	Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- 2-е изд.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.- 528 с. Режим доступа: www.studmedlib.ru	100%

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);

результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
4	Подтягивания в висе (юн)						15	12	9	7	5
5	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В соответствии с Положением о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Пятигорском медико-фармацевтическом институте – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, утвержденном Ученым советом 30.08.2019 учебный процесс по настоящей программе может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и/или электронного обучения в порядке, установленном федеральными органами исполнительной власти, распорядительными актами ФГБОУ ВолгГМУ Минздрава России, ПМФИ – филиала ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

5.1. Реализация основных видов учебной деятельности с применением электронного обучения, ДОТ.

С применением электронного обучения или ДОТ могут проводиться следующие виды занятий:

Лекция может быть представлена в виде текстового документа, презентации, видео-лекции в асинхронном режиме или посредством технологии вебинара – в синхронном режиме. Преподаватель может использовать технологию web-конференции, вебинара в случае наличия технической возможности, согласно утвержденного тематического плана занятий лекционного типа.

Семинарские занятия могут реализовываться в форме дистанционного выполнения заданий преподавателя, самостоятельной работы. Задания на самостоятельную работу должны ориентировать обучающегося преимущественно на работу с электронными ресурсами. Для коммуникации во время семинарских занятий могут быть использованы любые доступные технологии в синхронном и асинхронном режиме, удобные преподавателю и обучающемуся, в том числе чаты в мессенджерах.

Практическое занятие, во время которого формируются умения и навыки их практического применения путем индивидуального выполнения заданий, сформулированных преподавателем, выполняются дистанционно, результаты представляются преподавателю посредством телекоммуникационных технологий. По каждой теме практического/семинарского занятия обучающийся должен получить задания, соответствующее целям и задачам занятия, вопросы для обсуждения. Выполнение задания должно обеспечивать формирования части компетенции, предусмотренной РПД и целями занятия. Рекомендуется разрабатывать задания, по возможности, персонализировано для каждого обучающегося. Задание на практическое занятие должно быть соизмеримо с продолжительностью занятия по расписанию.

Лабораторное занятие, предусматривающее личное проведение обучающимися натуральных или имитационных экспериментов или исследований, овладения практическими навыками работы с лабораторным оборудованием, приборами, измерительной аппаратурой, вычислительной техникой, технологическими, аналитическими или иными экспериментальными методиками, выполняется при помощи доступных средств или имитационных тренажеров. На кафедре должны быть методически проработаны возможности проведения лабораторного занятия в дистанционной форме.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий может предусматривать: решение клинических задач, решение ситуационных задач, чтение электронного текста (учебника, первоисточника, учебного пособия, лекции, презентации и т.д.) просмотр видео-лекций, составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа с электронными словарями, базами данных, глоссарием, wiki, справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательскую работу, написание обзора статьи, эссе, разбор лабораторных или инструментальных методов диагностики.

Все виды занятий реализуются согласно утвержденного тематического плана. Материалы размещаются в ЭИОС института.

Учебный контент, размещаемый в ЭИОС по возможности необходимо снабдить комплексом пошаговых инструкций, позволяющих обучающемуся правильно выполнить методические требования.

Методические материалы должны быть адаптированы к осуществлению образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.2. Контроль и порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Контрольные мероприятия предусматривают текущий контроль по каждому занятию, промежуточную аттестацию в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Обучающийся обязан выслать выполненное задание преподавателю начиная с дня проведения занятия и заканчивая окончанием следующего рабочего дня.

Преподаватель обязан довести оценку по выполненному занятию не позднее следующего рабочего дня после получения работы от обучающегося.

Контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется путем проверки реализуемых компетенций согласно настоящей программы и с учетом фондов оценочных средств для текущей аттестации при изучении данной дисциплины. Отображение хода образовательного процесса осуществляется в существующей форме – путем отражения учебной активности обучающихся в кафедральном журнале (на бумажном носителе).

5.3. Регламент организации и проведения промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ

При организации и проведении промежуточной аттестации с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий кафедры:

- совместно с отделом информационных технологий создает условия для функционирования ЭИОС, обеспечивающей полноценное проведение промежуточной аттестации в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;
- обеспечивает идентификацию личности обучающегося и контроль соблюдения условий проведения экзаменационных и/или зачетных процедур, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

Экзаменационные и/или зачетные процедуры в синхронном режиме проводятся с учетом видео-фиксации идентификации личности; видео-фиксации устного ответа; в асинхронном режиме - с учетом аутентификации обучающегося через систему управления обучением (LMS).

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине регламентируется п.6 рабочей программы дисциплины, включая формируемый фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации осуществляется в форме:

- Компьютерного тестирования и устного собеседования