

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический  
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО СПбХФУ Минздрава России)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор фармацевтического техникума  
Д.С. Лисицкий  
на основании доверенности  
№01-1497 от 01.09.2022 г.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация.

Рабочая программа относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ). Программа предусматривает проведение уроков, включающих лекции и семинарские занятия.

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего</b>	<i>150</i>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	<i>138</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>120</i>
консультации	<i>8</i>
промежуточная аттестация – 1 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>2</i>
промежуточная аттестация – 2 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>2</i>
промежуточная аттестация – 3 семестр изучения дисциплины, в форме – дифференцированного зачёта	<i>3</i>
промежуточная аттестация – 4 семестр изучения дисциплины,	<i>3</i>

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
в форме – дифференцированного зачёта	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>12</b>
<i>1 семестр изучения дисциплины</i>	
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего</b>	<b>36</b>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	<b>34</b>
в том числе:	
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>2</b>
<i>2 семестр изучения дисциплины</i>	
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего</b>	<b>36</b>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	<b>34</b>
в том числе:	
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося, всего</b>	<b>2</b>
<i>3 семестр изучения дисциплины</i>	
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего</b>	<b>39</b>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	<b>35</b>
в том числе:	
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>4</b>
<i>4 семестр изучения дисциплины</i>	
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины, всего</b>	<b>39</b>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	<b>35</b>
в том числе:	

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
практические занятия	30
консультации	2
промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>4</b>

Общей целью образования в области физической культуры является; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорта представлена в средних учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостности развития личности. Физическая культура является составной частью общей культуры в профессиональной подготовке студента. Формирование таких общечеловеческих ценностей, – как жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье. Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса, а также физическое совершенство. Изучение дисциплины «Физическая культура» преследует цель не только ознакомить студентов с дополнительной для них культурой – Физической, но и сформировать целостный взгляд на окружающий мир.

Студент, завершающий обучение, должен усвоить и показать:

- понимание значения ценности физической культуры в общей культуре, профессиональном и социальном развитие человека;
- знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

**умения:**

- У.1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- У.2. Выполнение различных элементов в спортивных играх;
- У.3. Выполнение различных видов упражнений по физической культуре.

**знания:**

- З.1. Основы здорового образа жизни;
- З.2. Физиологические изменения в организме во время занятия спортом;
- З.3. Техника двигательных действий в легкой атлетике;
- З.4. Организация и правила игры в различные спортивные игры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК)**, включающими в себя способность:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями (ПК)**:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

В программе приводятся: область применения программы, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы,

цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения дисциплины, количество часов на освоение программы дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности, содержание учебной дисциплины, тематическое планирование учебной дисциплины), условия реализации учебной дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий), контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины, фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учебной дисциплины.

### **Содержание учебного материала:**

Спорт в Российской Федерации. Его формы и основные направления. Формат проведения учебных занятий по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура в Фармацевтическом техникуме ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и различных спортивных площадок).

Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки. Скоростно-силовые виды двигательной активности.

Прыжки. Физиологические изменения в организме во время прыжков. Технические особенности различных видов прыжков. Особенности использования прыжковых упражнений.

Формы занятия фитнесом. Функциональный тренинг. Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание и миофасциального метода. Технические особенности использования упражнений на растягивание и оборудования для миофасциального метода. Физиологические изменения в организме во время выполнения упражнений лентами-эспандерами. Технические особенности использования упражнений с лентами-амортизаторами. Физиологические изменения в организме во время выполне-

ния изометрических, изотонических и изокинетических упражнений. Технические особенности использования изометрических, изотонических и изокинетических упражнений.

Спортивные игры. Технические элементы с диском-фрисби. Игры с диском-фрисби. Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 5×5, 3×3, 1×1. Совершенствование техники перемещений на игровой площадке, ведения мяча, передачи мяча, отбора мяча, броска. Индивидуальные и командные действия в атаке и защите. Учебно-тренировочные игры в форматах: 5×5, 3×3, 1×1. Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру. Подача и блок. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях. Основные технические элементы игры «Бадминтон». Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Силовая тренировка. Физиологические изменения в организме во время выполнения силовых упражнений. Технические особенности различных методов и видов силовых упражнений.

Диагностика и контроль функционального состояния организма. Анализ основных функциональных показателей организма перед, после и во время тренировки.

### **Информационное обеспечение обучения:**

#### **Основные источники:**

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793> (дата обращения: 01.03.2022).\*

\* – соответствует пункту 4.3.4. ФГОС 33.02.01 «Фармация» (Приказ № 449 от 13.07.2021 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация», согласно примерной основной образовательной программы (ПООП), утверждена Приказом № П-41 от 28.02.2022 Минпросвещения России и ФГБОУ ДПО ИРПО (регистрационный номер 39, протокол ФУМО № 5 от 01.02.2022 г.).

#### **Дополнительные источники:**

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475343> (дата обращения: 01.03.2022).

Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495445> (дата обращения: 01.03.2022).

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 01.03.2022).

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.03.2022).

Итог изучения дисциплины предусматривает – **дифференцированный зачёт.**