

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.08.2023 00:28:03
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»**

Политехнический колледж

**Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
политехнического колледжа

« 28 » 05 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»

Наименование специальности 33.02.01 Фармация

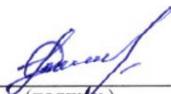
Квалификация выпускника фармацевт

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 33.02.01 Фармация

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории


(подпись)

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии предметная физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 05 2023 г.


(подпись)

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«26» 05 2023 г.


(подпись)

Ф.А. Топольян
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	146
в т.ч. в форме практической подготовки	136
в том числе:	
Практические занятия	136
<i>Самостоятельная работа</i>	12
Промежуточная аттестация	Зачет в 3,4,5 семестрах, ДЗ в 6 семестре

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	10	
	2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.		
	3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.			
5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.			
В том числе практических занятий	-		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		0/42	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
		2	

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2. Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места.	4	ЛР 3
	2. Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4
	2. Практическое занятие 8. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	3. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	5. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	2. Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	4	ЛР 4, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/46	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	ЛР 8
		2	
	2. Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса	2	ЛР10
	2		

	упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. 2. Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	4	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК 04. ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 11
	2. Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	4	ЛР13, ЛР14
	2. Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
3. Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.8. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 30. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.9.	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	

Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	ОК 04 ОК 08
	2. Практическое занятие 32. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		0/42	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 34. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	4	
	2. Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	4	
	3. Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.3 Совершенствование	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

элементов игры в баскетбол. Учебная игра	1. Практическое занятие 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2 2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2 2	
	2. Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2 2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	2. Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	3. Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08

Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	В том числе практических занятий	8	ЛР 4, ЛР 9
	1. Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2 2	
	2. Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2 2	
	3. Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестрах, дифференцированного зачета в 6 семестре			
Всего		146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/books/940094>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511813>
4. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
5. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974>
6. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <https://profspo.ru/books/77006>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы