

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 33.02.01 Фармация

Составитель рабочей программы:

Преподаватель



(подпись)

А.А. Жаде

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной
(цикловой) комиссии

« 18 » 05 20 22 г.



(подпись)

Р.Н. Панеш

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист политехнического
колледжа филиала МГТУ в поселке
Яблоновском

« 18 » 05 20 22 г.



(подпись)

А. А. Алескерова

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	23
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 06 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 33.02.01 Фармация.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура входит в базовую часть общеобразовательного цикла по специальности 33.02.01 Фармация.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;

– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;

– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

1.5 Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД. 06 Физическая культура**

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1семестр	2семестр
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	48	69
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	117	48	69
Формой промежуточной аттестации является	диф. зачет	диф. зачет	диф.зачет
Общая трудоемкость	117	48	69

2.2 Тематический план учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	консультации	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.	ПЗ1	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	-	-
2.	ПЗ2	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	-	2	-	-
3.	ПЗ3	Основы спортивной ходьбы	2	-	2	-	-
4.	ПЗ4	Техника бега с низкого и высокого старта	2	-	2	-	-
5.	ПЗ5	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	-	2	-	-
6.	ПЗ6	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	-	2	-	-
7.	ПЗ7	бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	-	2	-	-
8.	ПЗ8	Бег на выносливость	2	-	2	-	-
9.	ПЗ9	Эстафетный бег	2	-	2	-	-
10.	ПЗ10	Челночный бег	2	-	2	-	-
11.	ПЗ11	Техника прыжка в длину	2	-	2	-	-
12.	ПЗ12	Метание в цель	2	-	2	-	-
13.	ПЗ13	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	-	2	-	-
14.	ПЗ14	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	-	2	-	-
15.	ПЗ15	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	-	2	-	-
16.	ПЗ16	Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	-	2	-	-
17.	ПЗ17	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2	-	-
18.	ПЗ18	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	-	2	-	-

Раздел 2. Волейбол							
19.	ПЗ19	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	-	2	-	-
20.	ПЗ20	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	-	2	-	-
21.	ПЗ21	Передача мяча в движении.	2	-	2	-	-
22.	ПЗ22	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	-	2	-	-
23.	ПЗ23	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	-	2	-	-
24.	ПЗ24	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите.	2	-	2	-	-
		Итого 1 семестр	48		48		
25.	ПЗ25	Командные действия в нападении.	2	-	2	-	-
26.	ПЗ26	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	-	2	-	-
27.	ПЗ27	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	-	2	-	-
28.	ПЗ28	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
Раздел 3. Баскетбол.							
29.	ПЗ29	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	-	2	-	-
30.	ПЗ30	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	3	-	3	-	-
31.	ПЗ31	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	-	2	-	-
32.	ПЗ32	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	-	2	-	-
33.	ПЗ33	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
34.	ПЗ34	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	-	2	-	-
35.	ПЗ35	Обводка противника. Броски в прыжке.	2	-	2	-	-
36.	ПЗ36	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	-	2	-	-
37.	ПЗ37	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
38.	ПЗ38	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-

39.	ПЗ39	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	3	-	3	-	-
40.	ПЗ40	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	-	2	-	-
41.	ПЗ41	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
42.	ПЗ42	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
43.	ПЗ43	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
44.	ПЗ44	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
45.	ПЗ45	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
46.	ПЗ46	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
47.	ПЗ47	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-	-
48.	ПЗ48	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-	-
49.	ПЗ49	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-	-
50.	ПЗ50	Спортивный праздник «День здоровья»	2	-	2	-	-
Раздел 4. Мини - футбол							
51.	ПЗ51	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	3	-	3	-	-
52.	ПЗ52	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2	-	-
53.	ПЗ53	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-	-
54.	ПЗ54	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-	-
55.	ПЗ55	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	-	2	-	-

56.	ПЗ56	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	-	2	-	-
57.	ПЗ57	Игра по правилам	2	-	2	-	-
		Итого 2 семестр	69		69		
ИТОГО			117	-	117		

2.3 Содержание учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Методика и правила легкой атлетики.		31- 33, У1-У8, ОК2, ОК6, ОК12
	Практические занятия	36	
	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	3.Основы спортивной ходьбы	2	
	4.Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	8.Бег на выносливость	2	
	9.Эстафетный бег	2	
	10.Челночный бег	2	
	11.Техника прыжка в длину	2	
	12.Метание в цель	2	
	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		
Раздел 2. Волейбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		

	Практические занятия	20	31- 33, У1-У8, ОК2, ОК6, ОК12
	19.Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	20.Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	21.Передача мяча в движении.	2	
	22.Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	23.Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	24. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите.	2	
	25.Командные действия в нападении.	2	
	26.Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	27.Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	28.Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		31- 33, У1-У8, ОК2, ОК6, ОК12
	Практические занятия	46	
	29.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	30.Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	3	
	31.Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	32.Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	33.Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	34.Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	

	35.Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	36.Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	37.Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	38.Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	39.Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	3	
	40.Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	41.Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	42.Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	43.Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	44.Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	45.Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	46.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	47.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	48.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	49.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	50.Спортивный праздник «День здоровья».	2	
Раздел 4. Мини - футбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.		31- 33,
	Практические занятия	15	У1-У8,
	51.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки),	3	ОК2, ОК6,

	перемещения.		OK12
	52.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	53.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	54.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	55.Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	56.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	57.Игра по правилам.	2	
	Всего	117	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
МАЙ, 2023 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья»	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 8

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 06 Физическая культура

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца
- , маты спортивные, скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; ворота;
- наборы для бадминтона, скакалки.

Тренажерный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка,
- секундомеры,
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир: стрелковый стенд; пулеуловитель; стрелковый стол; пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под общ. ред. М.Я. Виленского. - М.: ООО «Русское слово - учебник», 2020. - 176 с. - ЭБС «Айбукс» - Режим доступа: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>

2. 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> (для авториз. пользователей)

Дополнительная литература

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

4. 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>

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

6. 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>

7. 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: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет-ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>
2. <http://www.fizkult-ura.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

Результаты обучения и воспитания	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.
З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
уметь:	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной		

<p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся,</p>
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	<p>контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>	
<p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>		
<p>У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>		
<p>У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		
<p>У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни</p>		

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине БД.06 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине БД.06 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины БД.06 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

– проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

– организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

– привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации. Цель использования технологии- создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу БД.06 Физическая культура

по специальности 33.02.01 Фармация

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____
(подпись) _____ И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
_____.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____
(подпись) _____ И.О. Фамилия