

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.08.2023 11:09:10
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском**

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала МГТУ
в поселке Яблоновском

Р. И. Екутеч

« » 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины БД. 09 Физическая культура

Наименование специальности 33.02.01 Фармация

Квалификация выпускника фармацевт

Форма обучения очная (на базе основного общего образования)

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.И. Ахиджак

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

Председатель предметной
(цикловой) комиссии

« ____ » _____ 20 ____ г.


(подпись) _____ З.З. Схаляхо

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического
колледжа филиала МГТУ в поселке
Яблоновском

« ____ » _____ 20 ____ г.


(подпись) _____ З. М. Хатит

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	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	19
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 09 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД 09 Физическая культура 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.09 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 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.

1.5 Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
БД. 09 Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1семестр	2семестр
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	78	32	46
в том числе:			
теоретические занятия (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)	78	32	46
Формой промежуточной аттестации является		зачет	диф.зачет
Общая трудоемкость	78	32	46

2.2 Тематический план учебной дисциплины БД. 09 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	Введение. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	2	-	2	-	-
2.	ПЗ2	Отработка навыков оказания первой помощи до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.	2	-	2	-	-
3.	ПЗ3	Изучение приемов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2	-	2	-	-
4.	ПЗ4	Обучение техники бега на различные дистанции.	2	-	2	-	-
5.	ПЗ5	Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег	2	-	2	-	-
6.	ПЗ6	Техника прыжка в длину. Метание в цель.	2	-	2	-	-
7.	ПЗ7	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	-	2	-	-
8.	ПЗ8	Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	-	2	-	-
9.	ПЗ9	Комплексы упражнений для развития гибкости и быстроты.	2	-	2	-	-
10.	ПЗ10	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2	-	-
11.	ПЗ11	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	-	2	-	-
Раздел 2. Волейбол							
12.	ПЗ12	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	-	2	-	-

13.	ПЗ13	Передача мяча в движении. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	-	2	-	-
14.	ПЗ14	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	-	2	-	-
15.	ПЗ15	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите.	2	-	2	-	-
16.	ПЗ16	Зачет за первый семестр.	2	-	2	-	-
		Итого 1 семестр	32		32		
Раздел 3. Баскетбол.							
17.	ПЗ17	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Отработка простейших приемов самомассажа и релаксации.	2	-	2	-	-
18.	ПЗ18	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	-	2	-	-
19.	ПЗ19	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	-	2	-	-
20.	ПЗ20	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	-	2	-	-
21.	ПЗ21	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
22.	ПЗ22	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв. Обводка противника. Броски в прыжке.	2	-	2	-	-
23.	ПЗ23	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	-	2	-	-
24.	ПЗ24	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
25.	ПЗ25	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
26.	ПЗ26	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
27.	ПЗ27	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	-	2	-	-
28.	ПЗ28	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
29.	ПЗ29	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
30.	ПЗ30	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
31.	ПЗ31	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
32.	ПЗ32	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
33.	ПЗ33	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
34.	ПЗ34	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-	-

35.	ПЗ35	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-	-
36.	ПЗ36	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-	-
37.	ПЗ37	Спортивный праздник «День здоровья»	2	-	2	-	-
38.	ПЗ38	Изучение композиций ритмической и аэробной гимнастики.	2	-	2	-	-
39.	ПЗ39	Зачет за второй семестр в форме дифференцированного зачета.	2	-	2	-	-
		Итого 2 семестр	46	-	46	-	-
		ИТОГО	78	-	78	-	-

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.	22	31- 33, У1-У8, ОК 04, ОК 08, ОК12
	Практические занятия	22	
	1. Введение. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	2	
	2. Отработка навыков оказания первой помощи до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.	2	
	3. Изучение приемов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2	
	4. Обучение технике бега на различные дистанции.	2	
	5. Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег	2	
	6. Техника прыжка в длину. Метание в цель.	2	
	7. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	8. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	9. Комплексы упражнений для развития гибкости и быстроты.	2	
10. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2		
11. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		
Раздел 2. Волейбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.	10	31- 33, У1-У8, ОК 04, ОК 08, ОК12
	Практические занятия	10	
	12. Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	

	13. Передача мяча в движении. Поддача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	14. Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	15. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите.	2	
	16. Зачет за первый семестр.	2	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала: Методика и правила игры.	46	31- 33, У1-У8, ОК 04, ОК 08, ОК12
	Практические занятия	46	
	17. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Отработка простейших приемов самомассажа и релаксации	2	
	18. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты.	2	
	19. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	20. Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	21. Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	22. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв. Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	23. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	24. Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	25. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	26. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	27. Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	28. Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	29. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	30. Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	31. Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	32. Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	33. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
34. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2		
35. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2		
36. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2		
37. Спортивный праздник «День здоровья»	2		

	38. Изучение композиций ритмической и аэробной гимнастики.	2	
	39. Зачет за второй семестр в форме дифференцированного зачета.	2	
	Всего	78	

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, 2024 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. 09 Физическая культура

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование:

1. 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.

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

3. 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. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (**базовый уровень**) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2012. - 271 с. URL: <https://reader.lanbook.com/book/334643>
2. 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>
3. 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

4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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>
8. 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.09 Физическая культура

Результаты обучения и воспитания	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
31-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.
32-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;	
33 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 справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,		

<p>комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>домашних работ, опроса,</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>результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, 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.09 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.09 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.09 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины БД.09 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 полученных 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.09 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.09 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