Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.10.2024 08:28:25
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9efa6b386d480271b3e1a975a66f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МАЙКОПСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и ОБЖ

УТВЕРЖДАЮ
Директор
политехнического колледжа
ФГБОУ ВО «МГТУ»
З.А. Хутыз
«16» 06 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности 33.02.01 Фармация

Квалификация выпускника фармацевт

Форма обучения очная

2024г

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

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

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

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 06 2024г

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной работе
«26» 06 2024г.

Ф.А.Топольян
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 4
2.2. Содержание дисциплины 5
2.3. Курсовой проект (работа) 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3.1. Материально-техническое обеспечение 6
3.2. Учебно-методическое обеспечение 6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 6

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры-личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	126	126
Самостоятельная работа	10	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	**136**	**126**

2.2. Содержание 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,формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		**126**	
Тема 1.1. Основы физической культуры	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.	2	
	2.Сущность и ценности физической культуры.		
	3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2	
	5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.		
	6. Двигательная активность и здоровье.		

	7.Норма двигательной активности человека.		
	8.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	9.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	10.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	11.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	12.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	
	13.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	14.Ведение дневника самоконтроля		
	15.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	16.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.		
	17.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	**Содержание учебного материала**		
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		ОК 04 ОК 08
	2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	3.Эстафетный бег.		
	4.Техника спортивной ходьбы.		

	5.Прыжки в длину.		
	6.Метание гранаты.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 1,2,3 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 4,5 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	
	Практические занятия № 6,7 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	
	Практические занятия № 8,9,10 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	6	
	Практическое занятие № 11,12 Эстафетный бег. Обучение передачи	4	

	эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Практическое занятие № 13 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 14,15 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
	Практическое занятие № 16,17 Метание гранаты в цель и на дальность		
	Практические занятия 18,19 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп.		
	2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 20,21 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	4	
	Практическое занятие № 22,23 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	4	
	Практическое занятие № 24,25 Выполнение комплекса упражнения	4	

	на развитие быстроты.		
	Практическое занятие № 26,27 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие № 28,29 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.	4	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	1.Перемещения по площадке.		ОК 04 ОК 08
	2.Ведение мяча.		
	3.Передачи мяча различными способами		
	4.Ловля мяча		
	5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	7.Командные действия игроков.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 30,31,32 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 33,34,35 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	
	Практические занятия № 36,37,38,39 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча,	8	

	выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.		
	Практические занятия № 40,41,42,43 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	8	
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	1.Стойки в волейболе.		ОК 04 ОК 08
	2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами.		
	4.Прием мяча, передача мяча		
	5. Нападающие удары, блокирование ударов.		
	6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.		
	7.Командные действия игроков.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 44,45,46 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 47,48,49 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	6	
	Практические занятия № 50,51,52 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	6	

	Практические занятия № 53,54,55 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		ОК 04 ОК 08
	2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	4. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		

	Практические занятия № 56 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 57 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
Итоговое занятие	**Дифференцированный зачет**	2	
Всего:		**126**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 4 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/53516.

2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знать: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Уметь: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы