

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.10.2024 14:27:56
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975a66

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
политехнический колледж филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала университета
И.И. Емчег
«26» _____ 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование специальности 33.02.01 Фармация

Квалификация выпускника: фармацевт

Форма обучения: очная (на базе основного общего образования)

Яблоновский, 2024

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 34.02.01 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

«26» 06 2024 г.


(подпись)

А.Г. Дияб
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора филиала МГТУ в поселке Яблоновском
по среднему профессиональному образованию и воспитательной работе

«26» 06 2024 г.


(подпись)

Е.С. Мальцева
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	20
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	22

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию профессиональной подготовки 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 ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

знать:

- З 1 - основы здорового образа жизни;
- З 2 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 3 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- З 4 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- У 1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- У 2 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У 3 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У 4 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У 5 - проводить самоконтроль занятий физическими упражнениями;

У 6 - владеть 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 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

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 обучающихся – 136 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 126 часов,

самостоятельная работа - 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры			
		3	4	5	6
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	126	32	36	28	30
в том числе:					
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	126	32	36	28	30
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	10	4	2	2	2
Формой промежуточной аттестации является зачет в 3-5 семестрах и дифференцированный зачет в 6 семестре	зачет диф.зачет	зачет	зачет	зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	136	36	46	32	32

2.2 Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 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. Основы формирования физической культуры личности							
1.	ПЗ 1	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 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). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	-	2	-	-
2.	ПЗ 2	1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	-	2	-	
3.	ПЗ 3	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	-	2	-	
Раздел 2. Легкая атлетика							

4.	ПЗ 4	Основы спортивной ходьбы.	4	-	2	-	2
5.	ПЗ 5	Обучение технике низкого старта.	2	-	2	-	
6.	ПЗ 6	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	-	
7.	ПЗ 7	Обучение технике высокого старта.	2	-	2	-	
8.	ПЗ 8	Бег на средние дистанции.	2	-	2	-	
9.	ПЗ 9	Бег на выносливость.	2	-	2	-	
10.	ПЗ 10	Бег на длинные дистанции.	2	-	2	-	
11.	ПЗ 11	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	-	2	-	
12.	ПЗ 12	Техника прыжка в длину.	2	-	2	-	
13.	ПЗ 13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м).	2	-	2	-	
14.	ПЗ 14	Контрольно зачетные нормативы бег (800м).	2	-	2	-	
15.	ПЗ 15	Контрольно – зачетные нормативы кросс (1500м).					
16.	ПЗ 16	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину и бега (60 м). Зачетное занятие.					
		Итого 3 семестр	36	32	-	-	4
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов							
17.	ПЗ17	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	-	2	-	
18.	ПЗ18	Комплекс строевых упражнений.	2	-	2	-	
19.	ПЗ19	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	-	2	-	
20.	ПЗ20	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	-	2	-	
21.	ПЗ21	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	-	2	-	
22.	ПЗ22	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	-	2	-	
23.	ПЗ23	Лазание на канат.	2	-	2	-	
24.	ПЗ24	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	-	2	-	
25.	ПЗ25	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	-	2	-	
26.	ПЗ26	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	2	-	2	-	
27.	ПЗ27	Комплекс силовых упражнений.	2	-	2	-	

28.	ПЗ28	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	-	2	-	
29.	ПЗ29	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	-	2	-	
30.	ПЗ30	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	-	2	-	
31.	ПЗ31	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-	2	-	2
Раздел 3. Спортивные игры					-	-	
Тема 3.1 Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
32.	ПЗ32	Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-	
33.	ПЗ33	Комплекс ОРУ на развитие внимания. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	-	2	-	
34.	ПЗ34	Передача, подача, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.	2	-	2	-	
		Итого 4 семестр	38	-	36	-	2
35.	ПЗ35	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	-	2	-	
36.	ПЗ36	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-	
37.	ПЗ37	Блокирование.	2	-	2	-	
38.	ПЗ38	Тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	-	2
39.	ПЗ39	Пляжный волейбол 2х2.	2	-	2	-	
40.	ПЗ40	Двусторонняя игра по правилам.	2	-	2	-	
Тема 3.2 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
41.	ПЗ41	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	-	2	-	
42.	ПЗ42	Сведения, передвижения по площадке.	2	-	2	-	
43.	ПЗ43	Стрит-бол 3х3 человек.	2	-	2	-	
44.	ПЗ44	Ловля и передача мяча.	2	-	2	-	
45.	ПЗ45	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-	
46.	ПЗ46	Средние и дальние броски.	2	-	2	-	
47.	ПЗ47	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	-	2	-	
48.	ПЗ48	Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-	
		Итого за 5 семестр	30	-	28	-	2
49.	ПЗ49	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-	-
50.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Передачи – от груди,	2	-	2	-	

		из-за спины, в пол, от щита.					
51.	П351	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Зонная защита. Игра по правилам.	2	-	2	-	-
Раздел 4. Игра в бадминтон			2	-	2	-	-
52	П352	Правила игры. Судейство. Обучение основным стойкам. Обучение технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов.	2	-	2	-	-
53.	П353	Обучение технике ударов справа и слева. Обучение технике ударов снизу. Воспитание координационных способностей.	2	-	2	-	-
54.	П354	Обучение технике передачи волана сверху, смеш. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	-	2	-	-
55.	П354	Обучение технике передачи волана на ближнюю и дальнюю линию.	2	-	2	-	-
56.	П356	Закрепление техники передачи волана на ближнюю и дальнюю линию.	2	-	2	-	-
57.	П357	Игровые упражнения с элементами бадминтона	2	-	2	-	-
58.	П358	Аэробика	4	-	2	-	2
59.	П359	Степ-аэробика	2	-	2	-	-
60.	П360	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и мышцы груди	2	-	2	-	-
61.	П361	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	-	2	-	-
62.	П362	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	-	2	-	-
63.	П363	Дифференцированный зачет	2	-	2	-	-
		Итого за 6 семестр	32		30		2
		Итого	136		126	-	10

2.3 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		6	
Основы физической культуры	Содержание учебного материала		31-34 У1-У6 ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
	Практические занятия	6	
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	2. Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала.	26	31-34 У1-У6 ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
	Практические занятия		
	4. Основы спортивной ходьбы.	2	
	5. Обучение технике низкого старта.	2	
	6. Бег на короткие дистанции.	2	
	7. Обучение технике высокого старта.	2	

	8.Бег на средние дистанции.	2	
	9.Бег на выносливость.	2	
	10. Бег на длинные дистанции.	2	
	11. Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	
	12. Техника прыжка в длину.	2	
	13. Контрольно – зачетные нормативы бег (100м).	2	
	14. Контрольно зачетные нормативы бег (800м).	2	
	15. Контрольно – зачетные нормативы кросс (1500м).	2	
	16. Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину и бега (60 м). Зачетное занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания» Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	4	
Итого 3 семестр		36	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	30	31-34 У1-У6 ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
	Практические занятия		
	17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	

	18. Комплекс строевых упражнений.	2	
	19. Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	
	20. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	
	21. Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	
	22. Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	
	23. Лазание на канат.	2	
	24. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	25. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	26. Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	2	
	27. Комплекс силовых упражнений.	2	
	28. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	29. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
	30. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	31. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.	18	
	Практические занятия		
	32. Исходное положение (стойки), перемещения	2	
	33. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости.	2	
	34. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники проведения гимнастики с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплекс гимнастических упражнений на матах», «Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице», «Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.», «Комплексы силовых упражнений»	2	
	Итого 4 семестр		
	Тема Волейбол (продолжение)		
	35. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	36. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-		

31-34
У1-У6
ОК 4, ОК 8,
ОК 9, ОК 12

	животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	37. Блокирование.	2	
	38. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	39. пляжный волейбол 2х2.	2	
	40. Двусторонняя игра по правилам.	2	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		31-34 У1-У6 ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
	Практические занятия	22	
	41. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	42. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	43. Стрит-бол 3х3 человек.	2	
	44. Ловля и передача мяча.	2	
	45. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	46. Средние и дальние броски.	2	
	47. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	48. Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники использования мяча при игре в волейбол и баскетбол.	2	
	Итого за 5 семестр	30	
	Тема Баскетбол (продолжение)	2	
	49. Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	50. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	51. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Зонная защита. Игра по правилам.		
Раздел 4. Игра в бадминтон			
Бадминтон. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материал: Техника игры в бадминтон.		31-34 У1-У6 ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
	Практические занятия	24	
	52. Правила игры. Судейство. Обучение основным стойкам. Обучение технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов.	2	
	53. Обучение технике ударов справа и слева. Обучение технике ударов снизу. Воспитание координационных способностей.	2	

	54. Обучение технике передачи волана сверху, смеш. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	55. Обучение технике передачи волана на ближнюю и дальнюю линию.	2	
	56. Закрепление техники передачи волана на ближнюю и дальнюю линию.	2	
	57. Игровые упражнения с элементами бадминтона	2	
	58. Аэробика	2	
	59. Степ-аэробика	2	
	60. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и мышцы груди	2	
	61. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	62. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники игры в бадминтон.	2	
	63. Дифференцированный зачет	2	
	Итого за 6 семестр	32	
	Всего	136	

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
Октябрь, 2024 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
Март, 2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс.	групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12
Апрель, 2026 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол 3х3 человек.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 12

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. Физическая культура

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- 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

Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>
3. 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.— URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>
5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>
6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069>
7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 56 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370934>
8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
9. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
10. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
11. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 36 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178>
12. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с.— URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
13. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
14. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико- практических и учебно- тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>

<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов 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; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
--	---	---

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

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 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 ОГСЭ.04 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 ОГСЭ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины ОГСЭ.04 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 компетентностного 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 ОГСЭ.04 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 ОГСЭ. 04 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