

Приложение 5 к ООП
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.С. Богомолова

«30 августа» 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **33.02.01 Фармация**

Кафедра: **физической культуры и спорта**

Форма обучения: **очная**

Нижний Новгород
2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021г. № 449).

Составители рабочей программы:

Широкова М.А. старший преподаватель ФКиС ПИМУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

Заведующая кафедрой,
д.м.н, доцент

«27» августа 2024 г.


(подпись) М. С. Гурьянов

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ


(подпись) | А. С. Васникова

«30» августа 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33. 02. 01 Фармация.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины – участие в формировании:

- общих компетенций ОК 04, ОК 08.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих (ОК) и личностных результатов:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:		
			знать	уметь	иметь практический опыт:
1	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
2	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</p>	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому, кто в ней нуждается.	ЛР 25
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 26

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	140
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	130
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация: зачет (3 семестр), зачет (4 семестр), зачет (5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	
1	2	3	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	10	
	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.		
	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.		
	10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
Тема 2.1. Роль атлетической гимнастики в развитии	Содержание учебного материала	22	
	Практическое занятие № 1 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	4	

физических качеств человека	Практическое занятие № 2 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	6	
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	4	
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие № 5 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка. <i>Зачет 3 семестр</i>	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия № 6, 7, 8 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	6	
	Практические занятия № 9, 10, 11 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	6	
	Практические занятия № 12, 13, 14 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	6	
	Практические занятия № 15, 16, 17 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	6	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	22	
	Практическое занятие № 18 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	4	

	Практические занятия № 19, 20, 21 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 № 22, 23 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	6	
	Практические занятия № 24, 25 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. <i>Зачет за 4 семестр</i>	6	
	Содержание учебного материала	32	
Тема 4.2. Баскетбол	Практические занятия № 26, 27 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	
	Практические занятия № 28, 29, 30 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	10	
	Практические занятия № 31, 32 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	6	
	Практические занятия № 33, 34, 35, 36 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. <i>Зачет за 5 семестр</i>	10	

Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	30	
	Практические занятия № 37, 38 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.	4	
	Практическое занятие № 39, 40 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 № 41, 42 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 № 43, 44 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.	4	
	Практическое занятие № 45, 46 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 47 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 48, 49 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 50 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 51, 52 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики Дифференцированный зачет	6	
Всего:	140		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

1. Учебная аудитория № 125 (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)

Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой.

Компьютерная техника с подключением к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Спортивный зал (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.

3. Спортивный зал № 115-118 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре).

Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи, стол для тенниса.

4. Спортивный зал № 104,105 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)**	
		на кафедре	в библиотеке
1	Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник /Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. –221 с. (Среднее профессиональное образование).		
2	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.		

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021. - 494с. Режим доступа: urait.ru

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: urait.ru

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN

978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>.

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.

8. 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>.

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

3.2.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
1	Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/	(руководства, рекомендации, монографии и др.)	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено
2	Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]. URL: http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3	Научные издания	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

№ п/п	№ маг. семестра / года орд.	Формы контроля		Наименование темы/раздела дисциплины	Коды компетенций	Оценочные средства		
						виды	кол-во контрольных вопросов	кол-во вариантов тестовых заданий
1.	3	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 1. 1 Тема 2.1	ОК 04, ОК 08	Тестовые задания на платформе СДО Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий		
	4	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 3.1 Тема 4.1	ОК 04, ОК 08	Тестовые задания на платформе СДО Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий		
	5	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 4.2	ОК 04, ОК 08	Тестовые задания на платформе СДО Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.		

	6	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 5.1	ОК 04, ОК 08	Тестовые задания на платформе СДО Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий		
2.	3, 4, 5, 6	Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности Раздел 2. Атлетическая гимнастика Раздел 3. Лыжная подготовка Раздел 4. Спортивные игры Раздел 5. Легкая атлетика	ОК 04, ОК 08	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий Тестовые задания на платформе СДО		