



**Частное профессиональное образовательное учреждение**  
**«АНАПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**  
(ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума

Е.Ю.Пономарева

«31» августа

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 «Физическая культура»**

для специальности

33.02.01 «Фармация»

РАССМОТРЕНО

ПЦК общих гуманитарных, социальных и естественно-научных дисциплин  
«31» августа 2023г. протокол № 1

Председатель

/Асташев А.Г./

подпись

расшифровка

Рассмотрена

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 33.02.01 «Фармация», Приказ № 449 от 13.07.2021 Министерства просвещения РФ, зарегистрирован в Министерстве Юстиции РФ, Приказ № 64689 от 18.08.21, укрупненная группа 33.00.00 Фармация

Организация-разработчик ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»

Разработчик: Скрипников Д.В.  
преподаватель ЧПОУ «Анапский  
индустриальный техникум»

подпись

Рецензент: Дорогина Е.Ю., специалист по МР ОМО ЧПОУ  
«Анапский индустриальный техникум»

должность, квалификация по диплому

подпись

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 «Фармация».

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 33.02.01 «Фармация».

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

### Цель:

Организация процесса овладения и постоянного совершенствования знаний, умений и навыков обучаемых, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;
- выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах;
- выполнять различные стили плавания.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- техники двигательных действий в легкой атлетике;
- техники базовых элементов волейбола;

- техники передвижения на лыжах различными ходами;
- техники плавания.

#### **1.4. Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций**

<b>Код</b>	<b>Наименование компетенции</b>
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
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
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 120 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 120 часов, из них
- практические занятия 118 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	118
контрольные работы – не предусмотрено	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3(5)* семестре. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4(6)* семестре.	

\*на базе основного общего образования

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p><b>Основы здорового образа жизни студента.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании общекультурного, профессионального и социального развития человека. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p><b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>98</b>	



<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p><u>Теоретические сведения.</u> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности <u>Двигательные действия.</u> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  <b>№ 7,8,9,10 (3 семестр)</b>  <b>№ 16,17 (4 семестр)</b>  <b>№ 44,45,46 (5 семестр)</b>  <b>№ 49 (6 семестр)</b>  1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	20	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  <b>№ 1,2,3 (3 семестр)</b>  <b>№ 30,31,32 (4 семестр)</b>  <b>№ 34,35,36 (5 семестр)</b>  <b>№ 57,58 (6 семестр)</b>  1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	22	

<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия: № 4,5,6 (3 семестр) № 37,38,39 (5 семестр)</b> <u>Баскетбол.</u> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	12	
	<b>Практические занятия: № 26,27,28,29 (4 семестр) № 40,41,42 (5 семестр)</b> <u>Волейбол.</u> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <u>Футбол.</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	14	
	<b>Практические занятия: № 43 (5 семестр)</b> Тренировочные игры	2	
<b>Тема 2.4. Аэробика / Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Основные виды перемещений. Базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации:		

<p>линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 11,12 (3 семестр)</b>  <b>№ 20,21,22,23,24,25 (4 семестр)</b>  <b>№ 47 (5 семестр)</b>  <b>№ 50,51,52,53,54 (6 семестр)</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий;</li> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>	28	

	<p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>5. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p>		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий) результатов		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Практика ППФП направлена на развитие следующих качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие выносливости к статическим напряжениям мышц шеи, позвоночного столба, плеч, брюшного пресса;</li> <li>- укрепление силы мышц пальцев рук.</li> <li>- развитие быстроты реакции (переключение с одного вида деятельности на другой);</li> <li>- воспитание функций внимания и памяти;</li> <li>- невосприимчивость к воздействию различных химических препаратов;</li> <li>- уравновешенность нервных процессов.</li> </ul> <p>Знания, умения и навыки, получаемые студентами, имеют целью не только подготовку к выполнению профессиональной деятельности в условиях, требующих адекватной самоотдачи, но и формированию личностных качеств человека.</p>		
	<b>Практические занятия:</b> <b>№ 13,14 (3 семестр)</b> <b>№ 18,19 (4 семестр)</b> <b>№ 55,56 (6 семестр)</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	<b>12</b>	

	<p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>№ 15 (3 семестр)</b>  <b>№ 33 (4 семестр)</b>  <b>№ 48 (5 семестр)</b>  <b>№ 59 (6 семестр)</b>  Зачет/Дифференцированный зачет</p>	<b>8</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>Л-2 ПЗ-118</b>

### 2.3. Календарно-тематический план по дисциплине «Физическая культура»

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на тему	Вид занятий	Задание для самостоятельной работы
<b>3 СЕМЕСТР</b>				
1	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	2	Л	
2	<b>Практическое занятие № 1.</b> Изучение техники бега: старт, разгон, финиш.	2	ПЗ	
3	<b>Практическое занятие № 2.</b> Изучение техники эстафетного бега.	2	ПЗ	
4	<b>Практическое занятие № 3.</b> Изучение техники прыжков в длину.	2	ПЗ	
5	<b>Практическое занятие № 4.</b> Изучение техники ведения мяча.	2	ПЗ	
6	<b>Практическое занятие № 5.</b> Изучение техники приема мяча.	2	ПЗ	
7	<b>Практическое занятие № 6.</b> Изучение техники передачи мяча.	2	ПЗ	
8	<b>Практическое занятие № 7.</b> Изучение упражнений на развитие силы.	2	ПЗ	
9	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ПЗ	
10	<b>Практическое занятие № 9.</b> Изучение упражнений на развитие гибкости.	2	ПЗ	
11	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	ПЗ	
12	<b>Практическое занятие № 11.</b> Изучение упражнений для мышц рук.	2	ПЗ	
13	<b>Практическое занятие № 12.</b> Изучение упражнений для мышц ног.	2	ПЗ	
14	<b>Практическое занятие № 13.</b> Изучение упражнений для мышц живота.	2	ПЗ	
15	<b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение упражнений для мышц спины.	2	ПЗ	
16	<b>Практическое занятие № 15.</b> <b>Зачет.</b>	2	ПЗ	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>32</b>	<b>Л-2</b>	

			<b>ПЗ-30</b>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>				
17	<b>Практическое занятие № 16.</b> Изучение упражнений утренней гимнастики.	<b>2</b>	ПЗ	
18	<b>Практическое занятие № 17.</b> Изучение комплекса общеразвивающих упражнений.	<b>2</b>	ПЗ	
19	<b>Практическое занятие № 18.</b> Изучение упражнений на развитие выносливости.	<b>2</b>	ПЗ	
20	<b>Практическое занятие № 19.</b> Изучение упражнений на развитие ловкости.	<b>2</b>	ПЗ	
21	<b>Практическое занятие № 20.</b> Изучение упражнений с отягощениями.	<b>2</b>	ПЗ	
22	<b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение упражнений с отягощениями.	<b>2</b>	ПЗ	
23	<b>Практическое занятие № 22.</b> Изучение упражнений аэробики.	<b>2</b>	ПЗ	
24	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение упражнений аэробики.	<b>2</b>	ПЗ	
25	<b>Практическое занятие № 24.</b> Изучение упражнений пилатеса.	<b>2</b>	ПЗ	
26	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение упражнений пилатеса.	<b>2</b>	ПЗ	
27	<b>Практическое занятие № 26.</b> Изучение техники подачи мяча.	<b>2</b>	ПЗ	
28	<b>Практическое занятие № 27.</b> Изучение техники приема мяча.	<b>2</b>	ПЗ	
29	<b>Практическое занятие № 28.</b> Изучение техники блокирования.	<b>2</b>	ПЗ	
30	<b>Практическое занятие № 29.</b> Тренировочные игры.	<b>2</b>	ПЗ	
31	<b>Практическое занятие № 30.</b> Изучение техники бега на короткие дистанции.	<b>2</b>	ПЗ	
32	<b>Практическое занятие № 31.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	ПЗ	
33	<b>Практическое занятие № 32.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>2</b>	ПЗ	
34	<b>Практическое занятие № 33.</b> <b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>2</b>	ПЗ	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>36</b>	<b>ПЗ-36</b>	
<b>5 СЕМЕСТР</b>				
35	<b>Практическое занятие № 34.</b> Закрепление техники бега: старт, разгон, финиш.	<b>2</b>	ПЗ	

36	<b>Практическое занятие № 35.</b> Закрепление техники эстафетного бега.	2	ПЗ	
37	<b>Практическое занятие № 36.</b> Закрепление техники прыжков в длину.	2	ПЗ	
38	<b>Практическое занятие № 37.</b> Закрепление техники ведения мяча.	2	ПЗ	
39	<b>Практическое занятие № 38.</b> Закрепление техники приема мяча.	2	ПЗ	
40	<b>Практическое занятие № 39.</b> Закрепление техники передачи мяча.	2	ПЗ	
41	<b>Практическое занятие № 40.</b> Закрепление техники подачи мяча.	2	ПЗ	
42	<b>Практическое занятие № 41.</b> Закрепление техники приема мяча.	2	ПЗ	
43	<b>Практическое занятие № 42.</b> Закрепление техники блокирования.	2	ПЗ	
44	<b>Практическое занятие № 43</b> Тренировочные игры.	2	ПЗ	
45	<b>Практическое занятие № 44.</b> Закрепление техники упражнений на развитие силы и гибкости.	2	ПЗ	
46	<b>Практическое занятие № 45.</b> Закрепление упражнений для мышц живота.	2	ПЗ	
47	<b>Практическое занятие № 46.</b> Закрепление упражнений для мышц спины.	2	ПЗ	
48	<b>Практическое занятие № 47.</b> Закрепление упражнений для мышц рук, для мышц ног.	2	ПЗ	
49	<b>Практическое занятие № 48.</b> <b>Зачет.</b>	2	ПЗ	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>30</b>	<b>ПЗ-30</b>	
<b>6 СЕМЕСТР</b>				
50	<b>Практическое занятие № 49.</b> Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений.	2	ПЗ	
51	<b>Практическое занятие № 50.</b> Закрепление упражнений для мышц рук, для мышц ног.	2	ПЗ	
52	<b>Практическое занятие № 51.</b> Закрепление техники упражнений с отягощениями.	2	ПЗ	
53	<b>Практическое занятие № 52.</b> Выполнение упражнений с отягощениями.	2	ПЗ	
54	<b>Практическое занятие № 53.</b> Закрепление техники упражнений степ аэробики.	2	ПЗ	



55	<b>Практическое занятие № 54.</b> Закрепление техники упражнений пилатеса.	2	ПЗ	
56	<b>Практическое занятие № 55.</b> Закрепление упражнений на развитие выносливости.	2	ПЗ	
57	<b>Практическое занятие № 56.</b> Закрепление упражнений на развитие ловкости.	2	ПЗ	
58	<b>Практическое занятие № 57.</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	ПЗ	
59	<b>Практическое занятие № 58.</b> Эстафетный бег.	2	ПЗ	
60	<b>Практическое занятие № 59.</b> <b>Дифференцированный зачёт.</b>	2	ПЗ	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>22</b>	<b>ПЗ-22</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>120</b>	<b>Л-2 ПЗ-118</b>	

Распределение учебных часов на тематические разделы			
№ п/п	Тематический раздел	всего часов	из них аудиторных
1	1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2
2	2.1 Общая физическая подготовка	20	20
3	2.2 Лёгкая атлетика	22	22
4	2.3 Спортивные игры	28	28
5	2.4 Аэробика/Атлетическая гимнастика	28	28
6	3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка / зачеты	12/8	12/8
7	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

Примечание.

К разделу 1. Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

К разделу 2., теме 2.3. В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

\*\*Трудоёмкости тем являются обязательными для изучения, трудоёмкость может быть изменена только в сторону увеличения.

\*\*\*В план включается одна из двух тем. В случае наличия в группе и девушек и юношей занятия проводятся раздельно и поочередно.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Академия, 2013.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Академия, 2012.
2. Иванов А.С., Сухов С.В. Использование естественных факторов природной среды в оздоровлении детей школьного возраста. Методические рекомендации. Алматы, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.mosssport.ru>.

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение дневника самонаблюдения;</li> <li>- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b><u>Лёгкая атлетика.</u></b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в</p>

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

<p>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар.</p>		<p>ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b><u>Спортивные игры.</u></b></p> <p>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);</p> <p>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>3. Оценка выполнения студентом функций судьи;</p> <p>4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b><u>Аэробика (девушки).</u></b></p> <p>1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок;</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b><u>Атлетическая гимнастика (юноши).</u></b></p> <p>1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b><u>Кроссовая подготовка.</u></b></p> <p>1. Оценка техники преодоления дистанции до 5 км без учёта времени. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	--	---