

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОДОБРЕНО

На заседании Педагогического совета

АНО ПО «СтавМК»

Протокол № 1

От «10» января 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СтавМК»

Таукенова А.И. \_\_\_\_\_

Приказ № 1

От «10» января 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ**

Специальность:

**33.02.01 Фармация**

**очно-заочное обучение**

(на базе среднего общего образования 1,2,3,4 семестр)

(на базе основного общего образования 3,4,5,6 семестр)

г. Ставрополь, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптивная составлена в 2025 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01. Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 13 июля 2021 года № 449, зарегистрированного в Минюсте России от 18 августа 2021 года № 64689 и примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 33.02.01. Фармация, утвержденной протоколом №5 от 01 февраля 2022 ФУМО по УГПС 33.00.00 и зарегистрированной Приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022

**Рассмотрено:** на заседании педагогического совета Автономной некоммерческой организации профессионального образования «Ставропольского медицинского колледжа» в г. Ставрополе протокол №1 от 10.01.2025г.

**Разработчик:**

Касымов Тахир Юнусович, преподаватель Автономной некоммерческой организации профессионального образования «Ставропольского медицинского колледжа» в городе Ставрополе

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптивная

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптивная является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04  ОК 08	Уметь:  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать:  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальной нагрузки	158
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
в т.ч. в форме практической подготовки	62
теоретические занятия	2
практические занятия	62
Самостоятельная работа*	94
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		<b>12</b>	
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	
	В том числе практических занятий	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	

	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
Раздел 2. Легкая атлетика		<b>40</b>	
Тема 2.1.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Подготовка доклада «Выдающиеся спортсмены мира – легкоатлеты», «Легенды советской и российской легкой атлетики»		
Тема 2.2.  Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3.  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.4.  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08

нормативов в беге и прыжках	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 3. Волейбол		<b>40</b>	
Тема 3.1.  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Подготовка доклада «Мировая лига волейбола FIVB», «Легенды мирового, советского и российского волейбола», «Лучшие команды мужского мирового волейбола», «Лучшие команды женского мирового волейбола»		
Тема 3.2.  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3.  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4.  Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08

Тактика игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие № 10.</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение передачи мяча в парах	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 4. Баскетбол		<b>30</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Подготовка доклада «Лига наций по баскетболу», «Легенды мирового баскетбола», «Легенды мужского советского и российского баскетбола», «Легенды женского советского и российского баскетбола»		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.4.  Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.5.  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.6.  Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо;	2	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 5. Гимнастика		<b>36</b>	
Тема 5.1.  Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Отработка строевых приёмов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Подготовка доклада о выдающихся гимнастах и гимнастках мира, СССР и России		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		ОК 04

Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3.  Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4.  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде .	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04
	В том числе практических занятий	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение комплекса ОРУ	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Контроль комбинации по акробатике	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Контроль комбинации на бревне, брусках	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Выполнение комплекса ОРУ		
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет	
Объем образовательной программы – 158 часов, теоретическое обучение – 2 часа, практических занятий -62 часа, самостоятельных работ – 94 часа.			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Основная литература**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228>
2. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2026. — 96 с. — ISBN 978-5-466-11485-0. — URL: <https://book.ru/book/962019>

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности : учебное пособие / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. — Минск : РИПО, 2022. — 281 с. : ил., табл., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711517>
2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>
3. Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности : учебное пособие / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. — Минск : РИПО, 2022. — 281 с. : ил., табл., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711517> (дата обращения: 08.02.2026). — Библиогр.: с. 259-260.

##### **3.2.3. Интернет ресурсы**

4. Государственная система распространения правовых актов в электронном виде: <https://pravo.gov.ru>
5. КонсультантПлюс: <https://Consultant.ru>
6. Гарант-Максимум: <https://garantnso.ru/sistema-garant/set/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОСГЭ.04 Физическая культура/адаптивная 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.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

1. в печатной форме увеличенным шрифтом;
2. в форме электронного документа;
3. в форме аудиофайла;
4. в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

5. в печатной форме;
6. в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов): - в печатной форме;

7. использование текста с иллюстрациями; - мультимедийные материалы

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы 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 предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.