

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**33.02.01 Фармация**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2025

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация утвержденным приказом Минобрнауки России от 13.07.2021 г. №449.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «33.02.01 Фармация»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №10 от 13.05.2025

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «33.02.01 Фармация» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
3. ПК 1.1. Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08. ОК 04. ПК 1.1.	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;;  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. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Практические занятия	2
Практическая подготовка	134
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	136
<b>Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Дифференцированный зачет, Дифференцированный зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №5</b>	2	2	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №6</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 7	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №7</b>	2	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №8</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 9	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №9</b>	2	2	
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №10</b> Баскетбол	2	2	
Тема 11 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №11</b> Баскетбол	2	2	
Тема 12 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №12</b> Волейбол	2	2	
Тема 13 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №13</b> Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №14</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №15</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 16 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №16</b> Футбол	2	2	
Тема 17 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №17</b> Футбол	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №18</b> Основы знаний	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №19</b> Основы знаний	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №22</b>	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №23</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №24</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №25</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 26 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №26</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №27</b> Баскетбол	2	2	
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №28</b> Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №29 Волейбол	2	2	
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №31 Настольный теннис	2	2	
Тема 32 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №32 Настольный теннис	2	2	
Тема 33 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №33 Футбол	2	2	
Тема 34 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №34 Футбол	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №37 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №39 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 40 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №40 Основы знаний	2	2	
Тема 41 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 Практическая подготовка №41 Основы знаний	2	2	
Тема 42 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №42 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 43 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 Практическая подготовка №43 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 44	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №44</b>	2	2	
Тема 45 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №45</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 46	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №46</b>	2	2	
Тема 47 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №47</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 48	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №48</b>	2	2	
Тема 49 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №49</b> Баскетбол	2	2	
Тема 50 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №50</b> Баскетбол	2	2	
Тема 51 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №51</b> Волейбол	2	2	
Тема 52 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №52</b> Волейбол	2	2	
Тема 53	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №53</b>	2	2	
Тема 54 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №54</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 55 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 04., ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №55</b> Основы знаний	2	2	
	2 <b>Практические занятия №1</b> Автогенерация	2	2	
Тема 56 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №56</b> Основы знаний	2	2	
Тема 57 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №57</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 58 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 1.1., ОК 04., ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №58</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 59	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №59</b>	2	2	
Тема 60 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №60</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 61	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №61</b>	2	2	
Тема 62 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №62</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 63 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ПК 1.1., ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №63</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 64 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 1.1., ОК 04.
	1 <b>Практическая подготовка №64</b> Баскетбол	2	2	
Тема 65 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №65</b> Баскетбол	2	2	
Тема 66	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №66</b>	2	2	
Тема 67 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 1.1.
	1 <b>Практическая подготовка №67</b> Волейбол	2	2	
Всего		136		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)

19. мячи баскетбольные (4 шт.)

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

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Контрольные нормативы, защита рефератов
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	ведёт здоровый образ жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110

<b>Результаты обучения</b>	<b>Коды компетенций</b>	<b>Фонды оценочных средств</b>
основы здорового образа жизни	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ПК 1.1., ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110

Вопросы к практической подготовке указаны в методических указаниях к практической подготовке по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Сестринское дело".  
Ставрополь, 2025