

Министерство образования и науки Кузбасса  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

« 21 » 08 20 20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
код, специальность **33.02.01 Фармация**  
курс(ы) I-III № групп(ы) 700 Б, В.  
форма обучения очно-заочная

Анжеро-Судженск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация (очно-заочная форма обучения).

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК 18.02.09, 33.02.01

Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.  
Председатель МК  
Темирбулатова /Л.В.Темирбулатова

СОГЛАСОВАНА  
МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых

Директор МБУС стадион  
«Анжерский»  
А.В. Белоусов  
2020г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
Н.В. Михеева  
« 31 » « 08 » 2020г.



Разработчик: О.С. Сорокина преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: И.М. Иванова преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

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

## 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» изучается в обще гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ПССЗ 33.02.01 Фармация.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Знать: Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Уметь: Самостоятельно оценивать уровень работоспособности, усталости, утомления. Применять средства физической культуры для повышения и обеспечения умственной и физической работоспособности.	1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ОК12

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
2	<p>Знать: Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.</p> <p>Уметь: проводить измерение параметров физического развития: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), жизненной емкости легких; выполнять определение параметров функционального состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>	1.1.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	8	ОК2, ОК12
3	<p>Знать: эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Уметь: использовать различные комплексы упражнений для овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>	1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	12	ОК2
4	<p>Знать: средства, методы и методику формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Уметь: использовать различные средства профессионально-прикладной направленности формирующие устойчивость к профессиональным заболеваниям.</p>	2.1.3 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	9	ОК2, ОК12
5	<p>Знать: способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.</p> <p>Уметь: выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (вводной, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p>	2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки.	14	ОК2, ОК6
6	<p>Знать: взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии, во время занятий различными видами спорта.</p> <p>Уметь: выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или</p>	1.3.3 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	14	ОК2, ОК6

	фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.			
7	Знать: основы правильного дыхания. Уметь: правильно использовать дыхательные упражнения во время физической нагрузки.	1.4 Дыхательная гимнастика.	6	ОК12
8	Знать: элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: самостоятельно использовать различные виды оздоровительных упражнений.	1.2. Общая физическая подготовка.	14	ОК2, ОК12
<b>Всего:</b>			<b>77</b>	

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 12 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 318 часа;
- консультации 14 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	12
в том числе:	
теоретические занятия	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	318
в том числе:	
1. Выполнение комплексов упражнений на совершенствование различных групп мышц.	70
2. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность.	74
3. Выполнение реферативной работы.	18
4. Изучение тем по разделам:	156
– Здоровый образ жизни;	
– Лечебная физическая культура;	
– Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста;	
– Социальные функции физической культуры и спорта;	
– Олимпийское движение;	
– Профилактика травматизма;	
– Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств;	
– Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний;	
– Классические методы дыхания;	
<b>Консультации</b>	14
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>252</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание теоретического материала</b></p> <p>1. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p>2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке будущего специалиста. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в будущей профессии.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Изучение тем и вопросов: Социальные функции физической культуры и спорта; Физическая культура и ее роль в решение социальных проблем; Олимпийское движение; Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека; Организация здорового образа жизни; Основы лечебной физической культуры; ЗОЖ и факторы ее определяющие.</p>	4	ОК 2, ОК 12
<b>Тема 1.2. Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Выполнение комплексов упражнений на совершенствование различных групп мышц.</p> <p>2.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность.</p>	70 74	ОК 2, ОК 12
<b>Тема 1.3. Дыхательная гимнастика</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Классические методы дыхания; О пользе дыхательных упражнений для человека.</p> <p>2.Дыхательные упражнения на восстановлении организма после физической нагрузки.</p> <p>3.Дыхательные упражнения для профилактики различных заболеваний.</p> <p><b>Консультации по разделу 1.</b></p> <p>1. Консультация. Тема: Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</p> <p>2. Консультация. Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>3. Консультация. Тема: Контроль уровня совершенствования профессионально важных</p>	10	ОК 2, ОК 12
		2	
		2	ОК 2, ОК 6, ОК 12
		2	



	<p>психофизиологических качеств.</p> <p>4. Консультация. Тема: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, воспитания основных физических качеств.</p> <p>5. Консультация. Тема: Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств</p>	2	
		1	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов, Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</b>	<b>Содержание теоретического материала</b>	8	
	<p>1. Физическое воспитание – как компонент ППФП студентов.</p> <p>2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>3. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>4. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p>		ОК 2, ОК 12
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	59	
	<p>1. Изучение тем: Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p> <p>2. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессии.</p>	20	ОК 2, ОК 12
	<b>Консультации по разделу 2.</b>		
	<p>1. Консультация. Тема: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>2. Консультация. Тема: Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях.</p>	2	ОК 2, ОК 12
		2	
		1	
	<b>Всего:</b>	<i>Максимальная нагрузка 344 ч. аудиторная - 12 ч Консультации – 14 ч.</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2016. - 255 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: [https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share\\_image\\_id=#page/2](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2).

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2014. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – ОК 2;</li> <li>- основ здорового образа жизни – ОК 12;</li> <li>- социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни – ОК 12;</li> <li>- о контроле за физическим состоянием человека – ОК 2, ОК 12;</li> <li>- эффективных и экономичных способов овладения жизненно важных умений и навыков – ОК 2;</li> <li>- средств, методов и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям – ОК 2, ОК 12;</li> <li>- о способах формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков – ОК 2, ОК 6;</li> <li>- о взаимосвязи и взаимозависимости между физическими качествами при их комплексном развитии, во время занятий различными видами спорта – ОК 2, ОК 6;</li> <li>- основ правильного питания – ОК 12;</li> <li>- элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности – ОК 2, ОК 12.</li> </ul>	<p><b>Оценка «5» (отлично)</b> – знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объема программного материала; умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала.</p> <p><b>Оценка «4» (хорошо)</b> – знания всего изученного материала. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике. Наличие незначительных (негрубых) ошибок при воспроизведении изученного материала.</p> <p><b>Оценка «3» (удовлетворительно)</b> – знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, необходимости незначительной помощи преподавателя. Наличия 1-2 грубых ошибок, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала.</p> <p><b>Оценка «2» (неудовлетворительно)</b> - знания и усвоения учебного материала на уровне ниже минимальных требований программ. Отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка практических заданий по работе с информацией;</li> <li>- оценка домашнего задания проблемного характера;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p><b>Зачет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка знаний теоретического раздела программы.</li> </ul> <p><b>Дифференцированный зачет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</li> </ul>

	материала.	
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК 6, ОК 12;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень работоспособности, усталости, утомления. Применять средства физической культуры для повышения и обеспечения умственной и физической работоспособности – ОК 12;</li> <li>- проводить измерение параметров физического развития: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), жизненной емкости легких; выполнять определение параметров функционального состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления) – ОК 2, ОК 12;</li> <li>- использовать различные комплексы упражнений для овладения жизненно важными умениями и навыками – ОК 2;</li> <li>- использовать различные средства профессионально-прикладной направленности, формирующие устойчивость к профессиональным заболеваниям – ОК 2, ОК 12;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (вводной, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха) – ОК 2, ОК 6;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта – ОК 2, ОК 6;</li> <li>- правильно использовать дыхательные упражнения во время физической нагрузки – ОК 12;</li> <li>- самостоятельно использовать различные виды оздоровительных упражнений – ОК 2, ОК 12.</li> </ul>	<p>Оценка «5» (отлично) – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме; обучающийся понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.</p> <p>Оценка «4» (хорошо) – при выполнении обучающийся действует так же, как и на оценку «5», но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Оценка «3» (удовлетворительно) – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	<p><b>Формы контроля</b></p> <p><b>Текущий контроль</b> – оценка результатов выполнения самостоятельных заданий.</p> <p><b>Зачет</b> – выполнение контрольных требований по разделам программы.</p> <p><b>Дифференцированный зачет</b> – оценка усвоения знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li> </ul>