

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор



 Д.Ф. Ахмерова

« 31 » августа 2020 г.

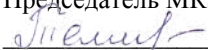
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Анжеро-Судженск 2020

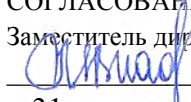
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация (очно-заочная форма обучения).

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК 18.02.09, 33.02.01

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

СОГЛАСОВАНА  
МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых



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

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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ 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 вдохе, 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>	<p>1.1.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	8	<p>OK2, OK12</p>
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>	<p>1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.</p>	12	<p>OK2</p>
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>	<p>2.1.3 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	9	<p>OK2, OK12</p>
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>	<p>2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки.</p>	14	<p>OK2, OK6</p>
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</p>	<p>1.3.3 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.</p>	14	<p>OK2, OK6</p>

	разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментами 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;	
– О пользе дыхательных упражнений для человека.	
<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>	<b>Содержание теоретического материала</b>	4	ОК 2, ОК 12
	1. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке будущего специалиста. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в будущей профессии.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 2. Изучение тем и вопросов: Социальные функции физической культуры и спорта; Физическая культура и ее роль в решении 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.	85	ОК 2, ОК 6, ОК 12
<b>Тема 1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнение комплексов упражнений на совершенствование различных групп мышц. 2.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность.	70 74	ОК 2, ОК 12
<b>Тема 1.3. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Классические методы дыхания; О пользе дыхательных упражнений для человека. 2.Дыхательные упражнения на восстановлении организма после физической нагрузки. 3.Дыхательные упражнения для профилактики различных заболеваний.	10	ОК 2, ОК 12
	<b>Консультации по разделу 1.</b> 1. Консультация. Тема: Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. 2. Консультация. Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 3. Консультация. Тема: Контроль уровня совершенствования профессионально важных	2 2 2	ОК 2, ОК 6, ОК 12



	<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	ОК 2, ОК 12
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическое воспитание – как компонент ППФП студентов.</li> <li>2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</li> <li>3. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</li> <li>4. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ol>	59	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		ОК 2, ОК 12
	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессии.</li> </ol>	20	
	<b>Консультации по разделу 2.</b>		ОК 2, ОК 12
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация. Тема: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</li> </ol>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Консультация. Тема: Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</li> <li>3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях.</li> </ol>	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</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>

	при воспроизведении изученного 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 вдохе, 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 сущность 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>