

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Ахмерова Д. Ф.

« 30 » июня 20 22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
код, профессия 33.02.01 Фармация
курс(ы) II-III, № групп(ы) 712
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2022

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

РАССМОТРЕНА
на заседании МК 18.02.09, 33.02.01
09.02.01

Протокол № 8
от «30» июня 2022 г.
Председатель МК
Л.В. Темирбулатова

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых

Директор МБУС стадион
«Анжерский»

А.В. Белоусов

«30» июня 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
Михеева Н. В.
«30» июня 2022 г.

Разработчик: С.В. Музыро, преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: И.В.Гравова, к.п.н., доцент, заместитель директора по научно-методической работе, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Анжеро-Судженского городского округа «Основная общеобразовательная школа №8»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла, направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 136 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 136 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	136
Объем образовательной программы	
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	136
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета 3-5 семестр, дифференцированного зачета-6 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, в соответствии с программой воспитания

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
2 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Техника и тактика на средние и длинные дистанции, эстафетного бега.	Тематика практических занятий:	12	
	ТБ на занятиях физической культуры. Спринтерский бег. Бег 100 м с колодок.	2	ОК4, ОК8
	ОРУ, СБУ, повторение техники высокого и низкого стартов. Метание мяча на дальность.	2	
	Упражнения на координацию движения.	2	
	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на средние дистанции: 2км-девушки, 3км-юноши, толкание ядра с места.	2	
	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание мяча, толкание ядра, бег на средние дистанции девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		36	
Тема 2.1. Футбол	Тематика практических занятий:	8	
	ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8, ОК12, ПК 1.11
	Передача и приём мяча в движении. Жонглирование мяча. Техника удара по воротам.	2	
	Розыгрыш стандартных ситуаций.	2	
	Учебная игра футбол. Работа в парах.	2	
Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, ведение по фишкам, дриблинг с ударом по воротам, штрафной удар.			
Тема 2.2. Баскетбол	Тематика практических занятий:	16	
	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8, ОК12, ПК 1.11
	Техника дриблинга. Техника двух шагов. Техника передачи и приёма мяча в движении.	2	
	Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	6	
	Штрафной бросок. Техника и тактика съёма мяча, быстрого прорыва, позиционного нападения. ОРУ, СБУ.	2	
	Стрит-бол 3х3. Комплекс упражнений для мышц спины, груди, мышц плечевого пояса.	2	
	Сдача контрольных упражнений по баскетболу: Штрафной бросок, Передача и бросок мяча в движении. Ведение мяча, бросок мяча в кольцо после шагов под кольцом, подбор	2	

	мяча.		
Тема 2.3. Волейбол	Тематика практических занятий:	12	ОК4, ОК8
	Техника передачи и приёма мяча в движении.	2	
	Техника выполнения подачи и приёма мяча.	2	
	Передача мяча от сетки. Нападающий удар, одиночный блок.	2	
	Защита и переход к атаке. Двойной блок и групповое блокирование.	2	
	Тактика игры в волейбол. Учебная игра волейбол.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, нападающий прямой удар, блокирование мяча, подача мяча по точкам, набивание мяча от стены до 15 раз.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		22	
	Тематика практических занятий:	22	
	Подъем скользящим шагом.	2	ОК4, ОК8, ОК12, ПК 1.11
	Торможение.	2	
	Переменный двухшажный ход.	4	
	Бесшажные ходы. Коньковый ход.	4	
	Поворот на лыжах в движении.	2	
	Распределение сил по дистанции. Лидирование. Обгон. Финиширование.	4	
	Сдача контрольных нормативов: техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км – девушки, 3 км – юноши. Поворот на лыжах в движении.	4	
	Работа с тестовым материалом.		
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Аэробика	Тематика практических занятий:	10	
	ТБ. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ на гибкость.	2	ОК4, ОК8, ОК12, ПК 1.11
	Акробатические упражнения. Комплексы УГГ. Комплексы аэробики. Степ-аэробика.	2	
	Фитбол.	2	
	Силовая подготовка: подтягивание, держание угла в упоре, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	2	
	Элементы гимнастики. Длинный кувырок вперёд, стойки, переворот боком. Комбинация по акробатике. Составление комплекса по аэробике.	2	
	Сдача контрольных нормативов: составление 4 упражнений по аэробике, терминология, запись, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, акробатическая комбинация.		

	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, метание гранаты		
Всего за 2 курс		80	
3 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Техника и тактика на средние и длинные дистанции, эстафетного бега.	Тематика практических занятий:		ОК4, ОК8
	ТБ на занятиях физической культуры. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	2	ОК4, ОК8
	Спринтерская и стаерская подготовка. Спортивная ходьба, оздоровительная ходьба.	2	
	ОРУ, СБУ, техника стартов. Толкание ядра с места, со скачка.	2	
	Упражнения на координацию движения. Прыжки в длину, в высоту.		
Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 400 м, метание мяча в цель из 10 бросков. Метание мяча, гранаты на дальность.	4		
Сдача контрольных нормативов: бег 100, 400 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2		
Раздел 2. Спортивные игры		40	
Тема 2.1. Футбол	Тематика практических занятий:	6	
	ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований. Работа с тестовым материалом.		ОК4, ОК8,
	Передача и приём мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг.	2	ОК12, ПК 1.11
	Техника удара по воротам. Розыгрыш стандартных ситуаций.	2	
	Учебная игра футбол. Игровые приёмы		
Сдача контрольных нормативов: ведение мяча на время, набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам, штрафной удар, виды передач мяча.	2		
Тема 2.2. Дартс	Тематика практических занятий:	6	
	ТБ при занятиях дартсом. Правила соревнований. Работа с тестовым материалом.	2	ОК 4, ОК8
	Учебная игра. Техника выполнения бросковых движений в дартсе.	2	
	Сдача контрольных нормативов: техника исполнения бросковых движений в дартсе.	2	
Тема 2.3. Баскетбол	Тематика практических занятий:	16	
	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8,
	Техника дриблинга. Техника двух шагов. Техника передачи и приёма мяча в движении.	2	ОК12, ПК 1.11
	Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	6	
	Штрафной бросок. Техника и тактика съёма мяча, быстрого прорыва, позиционного нападения. ОРУ, СБУ.	2	
	Сдача контрольных упражнений по баскетболу: Ведение мяча в сочетании с бегом, штрафной бросок из 10, передача и бросок мяча в движении, трёх очковый бросок.	2	

Тема 2.4. Волейбол	Тематика практических занятий:	12	ОК4, ОК8
	Техника передачи и приёма мяча в движении. Техника выполнения подачи мяча.	2	
	Передача с отскоком мяча от сетки. Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование.	2	
	Защита и переход к атаке.	4	
	Тактика игры в волейбол. Учебная игра волейбол. Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, нападающий прямой удар, блокирование мяча.	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис		4	ОК4, ОК8
Тема 3.1.Настольный теннис	ТБ на занятии по настольному теннису. Держание ракетки. Подачи теннисного мяча.	2	
	Техника и тактика в настольном теннисе. Учебная игра. Учебная игра. Сдача контрольных упражнений: игра в парах, по одному. Техника защиты, техника владения игрой.	2	
Всего за 3 курс		56	
Индивидуальный проект Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины или иной общеобразовательной учебной дисциплины. Тематика индивидуальных проектов Воспитание физических качеств в условия самоизоляции с использованием инвентаря в домашних условиях. Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр. Исследование развития физических качеств под воздействием самостоятельной работы по физической культуре. Изучение влияния оздоровительной ходьбы на функциональное состояние человека. Исследование роли физкультурминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности. Изучение средств адаптивной физической культуры и развитие физических качеств. Изучение влияния занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания. Изучение современных видов двигательной активности и влияние на сохранение здоровье человека.			ОК4, ОК8

Работа обучающегося над индивидуальным проектом 1. Планирование выполнения индивидуального проекта; 2. Определение задач индивидуального проекта; 3. Изучение литературных источников. 4. Подготовка презентационного материала		
Всего	<i>136</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы ОГСЭ.04 Физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 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. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

2. 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). - URL: 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: 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, 2021. – 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. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.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>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; <p>техника плавания ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12</p>	<p>Оценка «5» (отлично) – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» (хорошо) – за ответ, если в нем содержатся незначительные неточности; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно.</p> <p>Оценка «3» (удовлетворительно) – за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – обучающийся не овладел основными знаниями и в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3».</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка домашнего задания проблемного характера; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <p>Зачет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка знаний теоретического раздела программы. <p>Дифференцированный зачет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные стили плавания <p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12</p>	<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</p>	<p>Формы контроля</p> <p>Текущий контроль – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p>Зачет – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке.</p> <p>Дифференцированный зачет – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке. <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на

	<p>элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	<p>короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Кроссовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники базовых элементов в спортивных играх (броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий обучающимися в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - оценка выполнения обучающимися функций судьи; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники базовых элементов по акробатике (кувырки, стойки, мост, шаги); - оценка развития физических качеств, гибкости, ловкости с помощью выполнения контрольных упражнений; - оценка техники выполнения комбинаций и связок; - оценка самостоятельного проведения комплексов ОРУ на гибкость. <p>Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	---	---