

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Ахмерова Д. Ф.

« 30 » июня 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины УД.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

код, профессия 33.02.01 Фармация

курс(ы) I, № групп (ы) 712

Анжеро-Судженск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями  
ФГОС СОО и ФГОС СПО профессии 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: Музыро С.В., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент:

Маркин К.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр.7
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр.11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## УД.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа УД.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является частью ПООП. Программа разработана с учётом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО профессии 33.02.01 Фармация.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры/Адаптивная физическая культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по ПООП.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ПООП на базе основного общего образования.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

УД.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО.

Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ПООП на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО естественнонаучного профиля профессионального образования, предлагаемых профессиональной образовательной организацией.

### 1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:

Содержание программы УД.06 Физическая/Адаптивная физическая культура направлено на достижение **цели**: освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и решение следующих **задач**:

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- научить использовать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 134 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 126 часов
- самостоятельная работа обучающегося 8 часов

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание УД.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО профессии 33.02.01 Фармация.

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Результаты освоения УД.06 Физическая/Адаптивная культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции по ФГОС СПО
<b>Личностные:</b>	
сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ОК4, ОК8
готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК8
сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	ОК8
Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;	ОК4
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	ОК4
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	ОК8
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК8
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.	ОК8
<b>Метапредметные:</b>	
Уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	ОК8

уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК4
владеть навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	ОК8
уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.	ОК8
<b>Предметные</b>	
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	ОК8
владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК8
владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК8
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК8
владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ОК8

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	134
Объем образовательной программы	
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	122
индивидуальный проект	8
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета 1-2 семестр, дифференцированного зачета-2 семестр</b>	

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УД.06 Физическая культура/Адаптивная 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
<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>2</b>	
	ТБ на занятиях физической культуры.	2	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>14</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения в лёгкой атлетике. Бег 30 метров.	2	ОК4, ОК8
	2. Техника высокого и низкого старта. Установка и выбегание с колодок. Бег 60 метров.	2	
	3. Упражнения на координацию движения (техника метаний). Спринтерский бег.	2	
Медленный бег по стадиону 2км.	4		
4. Кроссовая подготовка, Бег на результат 500 м – девушки, 1000 м - юноши.	2		
5. Техника и тактика эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, 3x100 метров. 6. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание мяча с места, прыжок в длину с места, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 2.1. Футбол</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>2</b>	
	ТБ при занятиях футболом	2	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>22</b>	
	1. Футбол: Правила соревнований. Передвижение и расположение игроков.	2	ОК4, ОК8
	2. Передача и остановка мяча.	4	
	3. Передача и прием мяча в движении.	4	
	4. Жонглирование мяча. Дриблинг.	2	
5. Техника удара по воротам.	2		
6. Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	6		
7. Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам.	2		
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>24</b>	
	1. ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований. Развитие мышц спины, груди,		ОК4, ОК8



	плечевого пояса. Ведение мяча. 2.Техника передачи и приёма меча, дриблинга. 3.Техника передачи и приёма мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. 4.Эстафеты на совершенствование бросков в кольцо. 5.Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление. 6.Штрафной бросок. ОРУ, Азбука баскетболиста. 7.Сдача контрольных нормативов: Штрафной бросок, передачи мяча в движении, прыжки на двух, через скакалку за 1 минуту, ведение мяча на месте и в движении.	2 4 4 4 4 4 2	
<b>Тема 2.3. Волейбол</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>22</b>	
	1.Волейбол: ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. 2.Техника передачи и приёма мяча на месте и в движении. Работа в парах. 3.Техника выполнения подачи мяча. Приём мяча на месте, в движении. 4.Передача с отскоком мяча от сетки. Передача, стоя спиной к сетке. 5.Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование. Учебная игра волейбол. 6.Сдача контрольных нормативов: верхняя передача над собой в кругу, в стенку, нижний приём мяча в стенку. Подача мяча через сетку по точкам.	2 4 4 4 4 4	OK4, OK8
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>32</b>	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>32</b>	
	1.Стойка лыжника. Ступающий шаг. Элементы лыжного шага. 2.Скользкий шаг. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. 3.Подъем ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой. 4.Спуски. Виды спусков. Торможение плугом, упором. 5.Переменный двухшажный ход. Поворот на месте переступанием, в движении переступанием. 6.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. 7.Сдача контрольных нормативов: Прохождение дистанции 3 км – девушки, 5 км – юноши. 8.Стойки лыжника. Спуски подъёмы, повороты на месте и в движении. Спринт 500 метров.	4 4 4 4 8 4 2 4	OK4, OK8
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>6</b>	
	1.ТБ при занятиях ритмической гимнастикой. Терминология. Строевые приёмы. ОРУ. Простейший комплекс под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями.	2	OK4, OK8

	2. Комплекс под музыкальное сопровождение. Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Стретчинг.	2	
	3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Сдача контрольных нормативов: наклон вперёд из положения стоя, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Составление комплекса ритмической гимнастики.	2	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1. Виды прыжков и метаний</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	ОК4, ОК8
	1. ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Метание мяча. Метание гранаты. Бег 200 метров.	2	
	2. Прыжки: в длину с места, в длину с разбега, прыжок в высоту способом «Перешагивание».	2	
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>126</b>	
<b>Работа обучающегося над индивидуальным проектом</b>		<b>8</b>	
	1. Планирование выполнения индивидуального проекта;	2	
	2. Определение задач индивидуального проекта;	2	
	3. Изучение литературных источников.	2	
	4. Подготовка презентационного материала	2	
<b>Всего</b>		<b>134</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы УД.06 Физическая культура/Адаптивная 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.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. 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](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2).

#### 4.2.2. 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.

#### 4.2.3. 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/>.