



**Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Хакасия
«Черногорский горно-строительный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
по специальности 18.02.12 «Технология аналитического
контроля химических соединений»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»

Организация-разработчик: **ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»**

Разработчик:

Лапешко Алексей Викторович- преподаватель физической культуры.

Рассмотрен на заседании МО
преподавателей физвоспитания и ОБЖ
Протокол 1 от 02.09.2021 г.
Председатель Мухоморова Е.С. Бадагова

Заместитель директора
по учебно-методической работе
И.В.Евдокимова
«02» 09 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности: **18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»** и овладению профессиональными компетенциями (ПК) (Приложение 1):

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК) (Приложение 2):

ОК1- Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК2 - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК3- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

ОК5- Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК6- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК7- Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК9- Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК10- Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК11- Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>8</i>
Практические занятия	<i>160</i>
Контрольные нормативы, тесты	
Курсовая работа, если предусмотрена.	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>0</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	наименование	
		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		8	
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала		
	1 Физическая культура и спорт, как социальные явления, как явление культуры	2	1
	2 Социально - биологические основы физической культуры	2	
	3 Основы здорового образа и стиля жизни	2	
	4 Физические способности человека и их развитие	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		3
	Практические занятия	10	
	1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование	2	
	2. Бег на короткие дистанции 100 метров на результат	2	
	3. Бег 500 – 1000 метров	2	
	4. Бег 2000-3000 метров	1	
	5. Кроссовая подготовка, прыжки в длину с разбега	1	
	6. Бег на короткие дистанции	1	
	7. Кроссовая подготовка, эстафетный бег	1	
Раздел 3. Спортивные игры		38	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	16	
	1. Передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра	2	
	2. Броски мяча по кольцу в движении. Двухсторонняя игра	2	
	3. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	4. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	5. Броски мяча по кольцу с места - зачет. Двухсторонняя игра	2	
	6. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	2	
	7. Групповые и командные действия игроков Двухсторонняя игра	2	
	8. Штрафной бросок – зачёт. Двухсторонняя игра	2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	16	
	1. Передачи мяча. Учебная игра	2	

	2. Подача мяча. Учебная игра	2	
	3. Нападающий удар. Учебная игра	2	
	4. Передачи мяча- зачёт. Учебная игра	2	
	5. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	2	
	6. Страховка у сетки, подача мяча – зачёт. Учебная игра	2	
	7. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра	2	
	8. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	6	
	1. Технические приёмы: подача, подрезка, накат, срезка. Учебная игра	4	
	2. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
Тема 4.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	8	
	1. Акробатика, бревно, упражнение на брусках	2	
	2. Перекладина, акробатика - зачёт, бревно	2	
	3. Бревно – зачёт, перекладина – зачёт	2	
	4. Брусья – зачёт	2	
	Всего:	64	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала Практические занятия 1 Физическая культура и спорт, как социальные явления, как явление культуры	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		14	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование 2. Бег на короткие дистанции 100 метров на результат 3. Бег 500 – 1000 метров 4. Бег 2000-3000 метров 5. Кроссовая подготовка, прыжки в длину с разбега 6. Бег на короткие дистанции 7. Кроссовая подготовка, эстафетный бег	14	3
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала Практические занятия 1 Передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра 2 Броски мяча по кольцу в движении. Двухсторонняя игра 3 Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра 4 Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра 5 Броски мяча по кольцу с места - зачет. Двухсторонняя игра 6 Штрафной бросок. Двухсторонняя игра 7 Групповые и командные действия игроков Двухсторонняя игра 8 Штрафной бросок Двухсторонняя игра	-	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала Практические занятия 1 Передачи мяча. Учебная игра	16	

	2	Подача мяча. Учебная игра	2
	3	Нападающий удар. Учебная игра	2
	4	Передачи мяча - зачёт. Учебная игра	2
	5	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	2
	6	Страховка у сетки, подача мяча – зачёт. Учебная игра	2
	7	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра	2
	8	Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2
Тема 3.3. Настольный теннис		Содержание учебного материала	-
		Практические занятия	8
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, накат, срезка. Учебная игра	4
	2	Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра	4
Раздел 4. Гимнастика			8
Тема 4.1. Гимнастика		Содержание учебного материала	-
		Практические занятия	8
	1.	Акробатика, бревно, упражнение на брусьях	2
	2.	Перекладина, акробатика, бревно	2
	3.	Брусья	4
		Всего:	64

Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		4	
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала Практические занятия 1 Физическая культура и спорт, как социальные явления, как явление культуры	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		6	3
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	1. Бег на короткие дистанции 100 метров на результат	2	
	2. Бег 500 – 1000 метров	2	
	3. Бег 2000-3000 метров	2	
Раздел 3. Спортивные игры		24	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	10	
	1 Передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра	2	
	2 Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	3 Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	4 Штрафной бросок. Двухсторонняя игра	2	
	5 Штрафной бросок – зачёт. Двухсторонняя игра	2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	10	
	1 Передачи мяча. Учебная игра	2	
	2 Подача мяча. Учебная игра	2	
	3 Нападающий удар. Учебная игра	2	
	4 Блокирование нападающего удара. Учебная игра	2	
	5 Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2	
Тема 3.3. Настольный	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	4	

теннис	1	Технические приёмы: подача, подрезка, накат, срезка. Учебная игра	2	
	2	Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра	2	
Раздел 4. Гимнастика			6	
Тема 4.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		6	
	1.	Акробатика, бревно, упражнение на брусьях	4	
	2.	Перекладина, акробатика - зачёт, бревно	2	
	3.	Брусья – зачёт	2	
Всего:			40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительная-узнавание ранее изученных объектов, свойств.

2-репродуктивная-выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством.

3-продуктивный-планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс (игровой зал, тренажёрный зал, борцовский зал). Используется стадион «Шахтер»

Технические средства обучения:

- компьютер;
- музыкальный центр;

Оборудование спортивного зала:

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола;
- ракетки, мячики и столы для настольного тенниса;
- ракетки и воланы для бадминтона;
- брусья, бревно, перекладина, скакалки, гимнастические палки;
- борцовский ковер, гимнастические маты;
- тренажеры, гантели, гири;
- свистки, секундомеры и т.д.
- баскетбольные щиты

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Башаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016
2. Физическая культура: учеб. Пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2018.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2018.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.
6. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие В А Бараненко, Москва. Издательство «ИНФРА-М»,2009. 336 стр.
7. Лечебная физическая культура. Учебник Э Н Вайнер. Москва 2019,424 стр.
8. Попов С Н, Валеев Н М. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов высших учебных заведений, 6-е издание. Москва 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p>Оценка результата выполнения практических заданий, контрольных нормативов, тестов</p> <p>Устный опрос</p> <p>Устный опрос</p> <p>Оценка результата выполнения практических заданий</p>
---	---

2 курс

Вид упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	13,8	14,0	14,2	16,4	17,4	18,0
Бег 400 м	1,10	1,15	1,20	-	-	-
Бег 500м	-	-	-	1,50	2,00	2,15
Бег 800м	-	-	-	3,40	4,00	4,15
Бег 1000м	3,30	3,50	4,10	4,15	4,45	5,15
Бег 2000м	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000м	13,00	14,00	15,00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 гр.	-	-	-	22	20	18
700 гр.	34	30	26	-	-	-
Прыжки в длину с места	240	220	190	210	190	170
Прыжки в длину с разбега	440	420	400	360	340	320
Прыжки в высоту	135	130	125	115	110	105
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа	-	-	-	30	25	20
Прыжки со скакалкой	130	125	120	135	130	125
Сгибание и разгибание рук на брусьях	14	12	10	-	-	-
Тест на гибкость	15	10	5	18	15	12
Подъем переворотом на перекладине	5	4	3	-	-	-
Поднимание ног из положения лежа	-	-	-	30	25	20
Удержание ног под углом 90°	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3x10 м.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6

3 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	13,6	13,8	14,0	16,2	17,2	17,8
Бег 400 м	1,05	1,10	1,15	-	-	-
Бег 1000 м	3,30	3,50	4,10	4,10	4,25	5,00
Бег 1500 м	4,50	5,10	5,30	-	-	-
Бег 2000 м	-	-	-	10,20	10,50	11,25
Бег 3000 м	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500гр	-	-	-	24	22	20
700гр	38	36	32	-	-	-
Прыжки в длину с места	240	230	220	210	195	175
Прыжки в длину с разбега	460	440	420	380	360	340
Прыжки в высоту	140	135	130	120	115	110
Подтягивание на высокой перекладине	14	12	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову	-	-	-	35	30	25
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	135	130	125	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	16	14	12	-	-	-
Подъем переворотом на перекладине	6	5	4	-	-	-
Челночный бег 5х10м	12,8	13,0	13,2	14,5	15,0	15,5
Тест на гибкость	20	16	14	20	18	16
Поднимание ног из положения лежа	-	-	-	40	35	30
Удержание ног под углом 90°	18	15	12	-	-	-

4 курс

Вид упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	13,2	13,4	13,6	16,0	16,5	17,0
Бег 400 м	1,03	1,05	1,07	-	-	-
Бег 1000м	3,30	3,50	4,10	4,10	4,25	5,00
Бег 1500м	5,30	6,00	6,30	-	-	-
Бег 3000м	12,00	12,30	13,00	-	-	-
Подтягивание на перекладине	16	14	12	-	-	-
Прыжки со скакалкой (1мин)	-	-	-	145	140	135
Метание гранаты:						
500гр	-	-	-	26	24	22
700гр	38	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с места	240	230	220	215	205	195
Поднимание туловища из положения лежа	-	-	-	40	35	30
Подъем переворотом на перекладине	8	6	4	-	-	-
Верхний прием мяча в волейболе	50	45	40	50	45	40
Нижний прием мяча в волейболе	50	45	40	50	45	40
Подача мяча волейболе (из 5 п.)	5	4	3	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	18	16	14	-	-	-
Броски с 10 точек	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (из 10 б.)	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 5х10м	12,6	12,8	13,00	14,00	14,5	15,00
Тест на гибкость	20	18	16	20	18	16
Поднимание ног из положения лежа	-	-	-	40	35	30
Удержание ног под углом 90°	20	15	10	-	-	-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Ващенко Лариса Михайловна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597678

Владелец Ващенко Лариса Михайловна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024