

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.В. Савина

« 14 » 06 2019 год.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
БД.10. Физическая культура

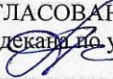
Специальность 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений
Квалификация выпускника – техник
Год набора 2019
Курс 1 Семестр 1, 2
Дифференцированный зачет 1, 2 семестр
Практические занятия 78 (час.)
Самостоятельная работа 78 (час.)
Общая трудоемкость дисциплины 156 (час.)


Составители: Лубянова Н.С.

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259).

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин
«15» 05 20 19 г., Протокол № 9
Председатель ЦМК  Т.Ю. Боровских

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
 А.А. Санова
«10» 06 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор научной библиотеки
 Л.А. Проказина
«11» 06 2019 г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПППСЗ по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина БД.10. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, читается в 1 и 2 семестрах в объеме 156 часов.

3. Показатели освоения учебной дисциплины.

Результаты освоения учебной дисциплины отражают достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

Л1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13-готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

М1-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2-

готовность учебно-сотрудничества преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

П1-

умение использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс 1 семестр		64	
Основы здорового образа жизни-интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1,2
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта.	2	2,3
	2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	3 Низкий старт: бег по прямой.	2	
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i>		
	<i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
	1. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки».	2	
	2. СБУ, бег 10х60м.	2	
	3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	2
	2 Техника высокого старта.	2	
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
	1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности	2	
	2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности	2	
	3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	2	
Интерактивный урок Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2 Целостный метод выполнения упражнения (интерактивный урок – урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед	2	
	2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.	4	

	игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры».	2	
	6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	4	
Тема 3.2 Техника и тактика игры в Д волейбол в защите	Содержание учебного материала		
	1 Прием подачи.	2	2
	2 Техника блокирования.	2	
	3 Техника нападающего удара.	2	
	4 Тактика игры в нападении	2	
	5 Обучение верхней подачи	2	
	6 Тактическая подготовка игры в волейбол	2	
	7 Игра в нападении, Тактика игры в нападении	2	
	8 Сдача зачетного упражнения Наподдающий удар	2	
	9 Техника игры в нападении	2	
	10 Сдача зачетного упражнения: подачи (боковая, верхняя)	2	
	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
	1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	4	
	2. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	4	
	3. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития ловкости»	4	
	4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений).	4	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Интерактивный урок Тема 3.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка	2	2,3
	2 Бег по прямой	2	
	3 Челночный бег	2	
	4 Бег с препятствиями, специальные беговые упражнения	2	
	5 Специальные беговые упражнения, сдача 30 м (интерактивный– ролевая игра)		
	6 Спец. Беговые упражнения, сдача 100м		
	<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 2000м</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		
	1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	6	
	2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	6	
ИТОГО:		156	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии:

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия	Практические занятия
Методы/формы	
Тренинг	Тема: Основы здорового образа жизни.

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, в стрелковом тире (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Оснащение спортивного зала: специализированная мебель и технические средства обучения: акустическая система активная по 200W USB, табло спортивное TV-087; табло время атаки TS-101; брусья съемные, перекладина съемная, скамья, щит баскетбол трениров. пара 120*90, сетка волейбольная.

Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, мини футбольный 2К SportParitySala, набивной.

Бадминтон с воланами.

Граната: 0,5 и 0,7, гирия 24 кг, коврик гимнастический, конус тренировочный, обруч алюминиевый гимнастический.

Палка гимнастическая деревянная, скакалка 2,8 м.

Станок (счетчик) для отжиманий, стойки для мини волейбола, эспандер.

Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: S=4293кв.м. (беговые дорожки, футбольное поле; площадки для баскетбола, волейбола; гандбола; гимнастический городок оборудованный брусьями, турниками, шведскими лестницами, тренажёрным комплексом, скамейками), с элементами полосы препятствий: «Лабиринт», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломам», «Забор с наклонной доской» оборудованный поперечными брусками для облегчения прохождения препятствия;

Полоса препятствий:

- 1) линия начала полосы;
- 2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;
- 3) ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;
- 4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);
- 5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;
- 6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2X0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135°(длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135°(длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней - 0,8;1,2;1,5;1,8м, расстояние между ними - 1,2м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1X0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5X0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1X2,6 м.;

9) колодец и ход сообщения (глубина колодца - 1,5м, площадь сечения по верху - 1X1м; в задней стенке колодца - щель размером 1X0,5м, соединяющая перекрытием с ходом сообщения глубиной 1,5м, длиной 8м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншей по прямой - 6 м).

10) траншея глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Оснащение стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы: место с зоной ограждения и стрелковой площадкой (40x25м) из 5 стрелковых мест размером 1x1 м, расположенных в одну линию на расстоянии 4м

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.

Дополнительная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

3. Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01; Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем» / АмГУ, ФСПО; сост. Н.С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур.гос. ун-та, 2018.- 20 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
Освоенные знания	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

Учебная дисциплина изучается в 1, 2 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 2 –ой семестр.

Промежуточная аттестация:

Контрольные точки дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1. Легкая атлетика:	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки), 2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10
2. Волейбол - техника перемещений; - техника верхней и нижней передачи; - техника наподдающего удара; - техника блокировки; - техника подачи; - тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры, жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей.							
3. Баскетбол - техника перемещений; - техника передачи мяча; - техника броска мяча в кольцо; - изучение правил игры, жесты судей; - тактика игры в нападении и защите.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							