

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР
А.В. Лейфа
«05» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

БД.10. Физическая культура

Специальность: 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений.

Квалификация выпускника – техник

Год набора 2020

Курс 1 Семестр 1, 2

Дифференцированный зачёт 1,2 семестр

Практические занятия 78 (час.)

Самостоятельная работа 78 (час.)

Общая трудоемкость 156 (час.)

Составитель: Лубянова Н.С.

2020 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413, с учетом приказа от 29.06.2017 г. № 613 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК социально – экономических дисциплин
«12» 05 2020 г., протокол № 9
Председатель ЦМК Петайчук А.А. Петайчук

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
А.А. Санова
«13» 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотекой
Петайчук
«04» 06 2020 г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППСЗ 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 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение 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);

Л2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Л3 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

Л7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей

семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

М1 умение 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;

М2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

М5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

П1 умение 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);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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;

П6 для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

П7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

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. <i>Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки».</i>	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	

Раздел 2 Баскетбол				
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите		Содержание учебного материала		
1	Техника перемещения и передачи мяча.	2	2	
2	Техника перемещения и передачи.	2		
3	Остановка прыжком, штрафной бросок в кольцо. Зонная защита.	2		
4	Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2		
		<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		2
1. Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		4		
2. Изучение правил игры, жесты судей.		4		
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении		Содержание учебного материала		
1	Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	2	
2	Передача мяча в тройках в движении.	2		
3	Отвлекающие действия игрока.	2		
4	Техника ведения передачи мяча	2		
		<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
1. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса»		2		
2. Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета.		2		
3. Передача мяча: способы передач, техника, упражнения				
1 курс 2 семестр		92		
Раздел 3 Волейбол				
Интерактивный урок Тема 3.1 Техника игры в волейбол		Содержание учебного материала		
1	Техника перемещения.	2	2	
2	Подготовительные упражнения для передачи мяча.	2		
3	Верхняя и нижняя передача	2		
4	Правила соревнований, жесты судей.	2		
5	Обучение наподдающему удару	2		
6	Тактическая подготовка игры в волейбол.	2		
7	Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2		
8	Обучение верхней, нижней подачи	2		
9	Учебная игра (интерактивный урок - ролевая игра)	2		
		<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		2
1. Правила соревнований по волейболу		2		
2. Жесты судей по волейболу		2		
3. Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения		4		
4. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения		4		
5. Выполнить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения				

	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	Содержание учебного материала		
Техника и тактика игры в Д волейбол в защите	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 Нападающий 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	Содержание учебного материала		
Тема 3.3 Бег на средние дистанции	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, гири 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 проломами», «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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448586>

2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с. — Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=324495>

Дополнительная:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/453245>

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
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.							