

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УиНР

А.В. Лейфа

2021 год.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дисциплине**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Квалификация выпускника – техник

Год набора 2021

Курс 2, 3, 4 Семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8

Зачёт 3, 4, 5, 6, 7 семестр

Дифференцированный зачет 8 семестр

Практические занятия 168 (акад.час.)

Самостоятельная работа 62 (акад.час.)

Промежуточная аттестация 14 (акад.час.)

Общая трудоемкость дисциплины 244 (акад.час.)

Составитель: Голик Н.С.

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016 г. № 1554

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК дисциплин технического профиля  
«25» 05 2024 г., протокол № 6  
Председатель ЦМК Иди Новомлинцева Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. декана по учебной работе  
А.А. Санова  
«25» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Научная библиотека  
О.В. Петрович  
«23» 06 2021 г.

### 1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, читается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах в объеме 244 акад.час.

### 3. Показатели освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК. 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;
- использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;
- определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;
- оформлять результаты поиска;
- выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;
- организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;
- строить коммуникацию в области физической культуры;
- реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;
- соблюдать нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;
- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;
- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;
- основы психологии спорта;
- лексику в области профессионально-прикладной физической культуры;
- способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- средства профилактики перенапряжения;

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

5. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Уровень усвоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальном развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>1,2</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка упражнений для здорового образа жизни	<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>2,3</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка низкого, среднего и высокого старта	<b>4</b>		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1. Техника бега по дистанции		
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив			

	7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 8. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кроссовая подготовка	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 7. Техника метания гранаты 8. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка метания	<b>6</b>	
Раздел 3. Баскетбол			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>6</b>	
<b>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>2, 3</b>
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка: Передача мяча в движении	<b>6</b>	
<b>Тема 3.3. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	

<b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	4. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники выполнения штрафного броска	<b>6</b>	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	<b>12</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники владения баскетбольным мячом	<b>4</b>	
Раздел 4. Волейбол			
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	<b>10</b>	<b>2, 3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в волейбол	<b>4</b>	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё 2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	

	Игра в волейбол		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	2. Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в волейбол	<b>4</b>	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	2. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 3. Учебная игра с применением изученных положений. 4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в волейбол	<b>4</b>	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>2, 3</b>
	1. Техника коррекции фигуры		
	2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка упражнений для развития различных групп мышц	<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>14</b>	
<b>Всего:</b>		<b>244</b>	

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 и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: практические занятия с применением мультимедийных технологий.

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

ФОО	Практические занятия.
Методы	
Тренинг	Основы здорового образа жизни
Учебные игры	<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом</b> (3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре)
Работа в команде	<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения Волейбольным мячом</b> (4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе)

## 6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. 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://urait.ru/bcode/448586>

### Дополнительная литература

3. "Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>



	0	00	10	20	0	00	20	0
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	2	4	7	0	8	0	5	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки), 2000 м (юноши) (мин., сек.)	.30	.25	.15	.00	.40	.30	.20	8. 10
<p>2. Волейбол</p> <p>- техника перемещений; -техника верхней и нижней передачи; -техника наподдающего удара; -техника блокировки; -техника подачи; -тактические действия игроков в защите и нападении;</p>	<p>5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p>							
- изучение правил игры, жесты судей.	<p>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.</p>							
<p>3. Баскетбол</p> <p>-техника перемещений; -техника передачи мяча; -техника броска мяча в кольцо; -изучение правил игры, жесты судей; -тактика игры в нападении и защите.</p>	<p>5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено</p>							