

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УиНР

" 14 " 06

А.В. Лейфа

2022 год.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
БД.06. Физическая культура

Специальность 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация выпускника – техник
Год набора 2022
Курс 1 Семестр 1, 2
Дифференцированный зачёт 1, 2 семестр
Практические занятия 78 (акад.час.)
Промежуточная аттестация 8 (акад.час.)
Общая трудоемкость дисциплины 86 (акад.час.)

Составитель: Н.В. Голик

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020), (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена на заседании ЦМК
«3» 06 2022 г., протокол № 10

Председатель ЦМК [подпись] Н.В. Кирилюк

СОГЛАСОВАНО

Зам.декана по учебной работе

[подпись] Н.В. Дремина
«06» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

[подпись] О.В. Петрович
«14» 06 2022 г.

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина БД.06. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, читается в 1, 2 семестрах в объеме 86 акад. часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

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;

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;

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:

ПР 1 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);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР6 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;

ПР7 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.

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс 1 семестр	32	
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 скорости	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>		
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>		
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>		
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.		
	<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>		
	<i>Промежуточная аттестация</i>	4	
	1 курс 2 семестр	46	
Раздел 3 Волейбол			
Интерактивный урок	Содержание учебного материала		

Тема 3.1 Техника игры в волейбол	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>			
Тема 3.2 Техника и тактика игры в 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>				
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		
	5	Специальные беговые упражнения, сдача 30 м (интерактивный– ролевая игра)		
	6	Спец. Беговые упражнения, сдача 100м		
Промежуточная аттестация			4	
ИТОГО:			86	

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.

ФОО	Практические занятия
Методы	
Тренинг	Основы здорового образа жизни
Ролевая игра	Тема 3.1 Техника игры в волейбол. Учебная игра Тема 3.3 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения, сдача 30 м
Разбор конкретных ситуаций	Тема 1.3 Метание гранат. Целостный метод выполнения упражнения

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

"Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с. — Режим доступа : <https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492>

Дополнительная литература

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В.

Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

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	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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

Промежуточная аттестация

1 семестр (дифференцированный зачет)

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
2. Баскетбол -техника перемещений, ведение правой, левой рукой; -техника передачи мяча, от груди, от пола; -изучение правил игры.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено. Оценка формируется во время игры, на практических занятиях. В процессе игры оценивается знания правил.							

2 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
1. Волейбол - техника перемещений; -техника верхней и нижней передачи;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры.							
2.Легкая атлетика:	Ж				М			
оценка	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
Специальные беговые упражнения	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							