

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

М.С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.07.2024 г. № 464

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО ОГСЭ.05 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин профессиональной подготовки, технологического профиля учебного цикла среднего общего образования.

Рабочая программа разработана ПЦК гуманитарного профиля

Разработчики рабочей программы:

Андрущенко О.П., преподаватель института СПО

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **I. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительной профессиональной подготовке в рамках специальности СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится к профессиональной подготовки технологического цикла и направлена на общепрофессиональную компетенцию ОК-04, ОК-08.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 166 часов, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 154 часов;  
**самостоятельной** работы обучающегося 12 часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>154</b>
В том числе:	
Лекционные занятия	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	<b>154</b>
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Индивидуальные задачи, конспекты, тесты, расчетно-графические работы	
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачет - 3,4,5,6,7 семестр.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	-			
	Практические занятия			
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений		4	2,3
	Техника ОРУ.		2	2,3
	Различные игры разной интенсивности		6	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Реферат		4	
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия			2
	Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта. Техника финиширования.		6	2,3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4x100м		6	2,3



	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6	2,3
	Кроссовая подготовка.	4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	-		
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		
	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	2	2,3
	Совершенствование игровых приемов.	6	2,3
	Учебная игра.	4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Реферат	4	
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		
	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	2,3
	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2,3
	Изучение и отработка техники нижней подачи.	4	2,3
	Двусторонняя игра	4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	-		
<b>Тема 1.5.</b> Спортивные игры Мини-футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Остановка мяча ногой.	4	2,3
	Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.	4	2,3
	Приём мяча: ногой, головой.	2	2,3

	Удары по воротам. Обманные движения.	4	2,3
	Учебная игра	16	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Реферат	4	
<b>Тема 1.6.</b> Спортивные игры Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	4	2,3
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	16	2,3
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	-		
<b>Тема 1.7.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		

	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	2,3
	Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	2,3

	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	4	2,3
	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	6	2,3
	Совершенствование техники акробатических упражнений.	8	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	-		
<b>Тема 1.8.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2,3
	Полуконьковый и коньковый ход.	2	2,3
	Передвижение по пересечённой местности	6	2,3
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2,3
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-		
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	2,3
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	4	2,3

профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		2,3
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	-		
<b>Всего</b>		<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. **Спортивный зал** (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис).

2. **Теннисные столы.**

3. **Зал спортивных игр** (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

4. **Открытый стадион** широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

**5. Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

**6.Оборудование:**

- Мяч футбольный «SELECT» р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/941740](https://book.ru/book/941740) (дата обращения 20.08.2023)
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.08.2023)
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7.- Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895) (дата обращения 20.08.2023)
4. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. – Москва: Русайнс, 2022. – 104 с. – ISBN 978-5-4365-8733-2. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/942696](https://book.ru/book/942696) (дата обращения 20.08.2023)
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2018. – 256 с. – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/926242](https://book.ru/book/926242) (дата обращения 20.08.2023)
6. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. – Москва: Русайнс, 2022. – 96 с. – ISBN 978-5-4365-9021-9. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/942729](https://book.ru/book/942729) (дата обращения 20.08.2023)
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: Русайнс, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-4365-6697-9. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/939962](https://book.ru/book/939962) (дата обращения 20.08.2023)
8. 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, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование) ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения 20.08.2023)
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное

образование). – ISBN 978-5-534- 13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678> (дата обращения 20.08.2023)

#### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534- 02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения 20.08.2023)

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.08.2023).

3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

5. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292928> (дата обращения: 20.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

3. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: <http://www.e.lanbook.com>

4. Образовательная платформа «Юрайт», Адрес для работы: <https://urait.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><b><u>знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья.</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul> <p><b><u>уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и Аэробной гимнастики, комплексы упражнений</li> </ul>	<p>ОК-4 ОК- 8</p>	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования</p>