



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СТК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosre
g.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2024-11-01 12:03:25

Приложение 5-4

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский
колледж
№ 1025-К от 31.08.2023г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г.Сергиев Посад
2023 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных, естественно-
научных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 8
«30» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1554 от 09 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года (Регистрационный № 44899) на основе Примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений (регистрационный номер 18.02.12-170505, дата регистрации в реестре: 05/05/2017).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор -разработчики:

Семенов Александр Валериевич-преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 08	- 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. - Соблюдение норм 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.	- 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 здоровья и сохранения. - 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	68
Из них:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация – зачет в 3,4,5,6,7 семестрах дифференцированный зачёт в 8-ом семестре	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Основные элементы компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практические занятия	10		
	1.,2 Введение. Инструктаж. Основы здорового образа и стиля жизни. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	4	-	ОК 01-06, 08
	3. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	-	ОК 01-06, 08
	4. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	2	-	ОК 01-06, 08
	5. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2	-	ОК 01-06, 08
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия	30		
	6. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	2	ОК 01-06, 08
	7. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц для выносливости, на силу мышц плечевого сустава. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	2	ОК 01-06, 08
	8.,9.,10. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, гибкости, прыгучести. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования	6	2	ОК 01-06, 08
	11. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	2	2	ОК 01-06, 08
	12.,13.,14.,15.,16.,17. Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного	12	2	ОК 01-06, 08

	воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			
	18.,19.,20. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика.	6	2	ОК 01-06, 08
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	42		
	21.,22.,23. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции. Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.	6	2	ОК 01-06, 08
	24.Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	2	2	ОК 01-06, 08
	25. Бег на короткие дистанции (100м.);воспитание быстроты Классификация видов легкой атлетики	2	2	ОК 01-06, 08
	26. Бег на короткие дистанции (500м.); воспитание быстроты Организация самостоятельных занятий.	2	2	ОК 01-06, 08
	27. Бег на короткие дистанции (1 км); воспитание скоростно-силовых качеств. Легкая атлетика на мировой арене.	2	2	ОК 01-06, 08
	28. Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение. Сообщение теоретических сведений на тему: техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)	2	2	ОК 01-06, 08
	29. Кросс: бег на равных участках, по прямой и повороту.	2	2	ОК 01-06, 08
	30. Кросс: бег в гору и под уклон пологом и крутом склоне, финиширование. Воспитание коростно-силовых качеств	2	2	ОК 01-06, 08
	31.,32.Сдача нормативов в беге: юноши – 3км , девушки -2км.; воспитание выносливости	4		ОК 01-06, 08
	33.,34. Сдача нормативов в беге: юноши – 1км, девушки – 500м, воспитание скоростно-силовых качеств	4		ОК 01-06, 08
	35.,36.Чередование с бегом и ходьбой до 5км, воспитание выносливости	4	2	ОК 01-06, 08
	37.,38. Кросс на 5км без учета времени, воспитание выносливости	4	2	ОК 01-06, 08
	39.,40.,41. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	6	2	ОК 01-06, 08
Тема 2.3	Содержание учебного материала			

Баскетбол	Практические занятия	46		
	42.Элементы техники игры в баскетбол. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	43. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	44.Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка « в два шага». Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	45. Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	46. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	47. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	48. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	49. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	50.Тактика игры в нападении. Обучение техники тактических приемов игры.	2		ОК 01-06, 08
	51. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Обучение техники тактических приемов игры.	2		ОК 01-06, 08
	52. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	2	2	ОК 01-06, 08
	53.Тактика игры в защите в баскетболе. Обучение техники тактических приемов игры.	2	2	ОК 01-06, 08
	54.Тактика игры в защите в баскетболе. Баскетбол в системе физического воспитания.	2		ОК 01-06, 08
	55.,56.,57. Двусторонняя игра 5х5. Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе.	6		ОК 01-06, 08
	58. Двусторонняя игра 5х5. Сообщение теоретических сведений на тему: лучшие	2		ОК 01-06, 08

	игроки мира, баскетбол на олимпийских играх.			
	59. Стрит-бол 2х2. Сообщение теоретических сведений на тему: методика проведения самостоятельных занятий игры в баскетбол.	2		ОК 01-06, 08
	60.,61.,62. Стрит-бол 2х2. Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры. Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.	6		ОК 01-06, 08
	63. Стрит-бол 2х2. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.	2		ОК 01-06, 08
	64. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам баскетбола.	2		ОК 01-06, 08
Тема 2.4 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия по дыхательной гимнастике	12		
	65. Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание.	2		ОК 01-06, 08
	66. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой	2		ОК 01-06, 08
	67.,68. Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».	4		ОК 01-06, 08
	69.,70. Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике. Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов	4		ОК 01-06, 08
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия по волейболу	32		
	71. Элементы волейбола. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.	2	2	ОК 01-06, 08
	72. Стойки волейболиста: низкая, высокая. Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол.	2	2	ОК 01-06, 08
	73. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Сообщение теоретических сведений на тему: правила и судейство в волейболе.	2	2	ОК 01-06, 08
	74., Приемы и передача мяча сверху, снизу. Сообщение теоретических сведений на тему: лучшие игроки мира.	2	2	ОК 01-06, 08

75. Отбивание мяча « кулаком» у верхнего края сетки, прием мяча снизу сетки. Сообщение теоретических сведений на тему: волейбол на олимпийских играх.	2	2	ОК 01-06, 08
76., Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. Сообщение теоретических сведений на тему: методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол.	2	2	ОК 01-06, 08
77. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Волейбол в системе физического воспитания.	2		ОК 01-06, 08
78.Ознакомление с элементами техники игры в нападении - разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу воспитание групповых и индивидуальных действий. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.	2	2	ОК 01-06, 08
79.,80. Нападающий удар прямой, по ходу. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.	4		ОК 01-06, 08
81.,82. Подачи: нижняя, прямая, боковая, верхняя прямая и боковая. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом.	4		ОК 01-06, 08
83.,84,85Тактика игры. Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры.	6		ОК 01-06, 08
86.Учебно- тренировочная игра. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам волейбола. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.	2		ОК 01-06, 08
Всего	172	68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации включает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше 5 лет с момента издания.

3.2.1 Печатные издания;

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента -М.: Гардарики, 2022 – 448 с. Гриф МинОбрНауки;
2. Решетников Н.В., Кислицин О.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2020 –] 76 с. Гриф МинОбрНауки;
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа – М: ИНФРА – М, 2021 – 352 с. Гриф МинОбрНауки.

Дополнительные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2018–91 с.
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016–272 с.
3. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально – биологические основы физической культуры –М., 2019.
4. Холодов Л.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2015.

Справочная и нормативная литература :

Единая классификация по легкой атлетике
Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «Физкультура» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. Культуры

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
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;	Демонстрировать знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Демонстрировать знания порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Демонстрировать знания возможных траекторий профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Демонстрировать знания основ психологии спорта. Демонстрировать знания лексики в области профессионально-прикладной физической культуры. Демонстрировать знания способов поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрировать знания основ здорового образа жизни. Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Собеседование
Умения:		
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.	Демонстрировать умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Демонстрировать умения использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Демонстрировать умения определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Демонстрировать умения оформлять результаты поиска. Демонстрировать умения выстраивать индивидуальные траектории	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

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. Соблюдение норм 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.	профессионально-прикладного психофизического развития. Демонстрировать умения организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Демонстрировать умения строить коммуникацию в области физической культуры. Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Демонстрировать умения соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях. Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	
---	---	--