

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

УТВЕРЖДАЮ

Одобрено на заседании ПЦК
Химических технологий и управления в
технических системах

Протокол № 6 от 05.06.2018

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора


_____ О.В.Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности**

**18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
оборудования (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 № 1557 (далее ФГОС) и примерной образовательной программы по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, зарегистрированной 01.06.2017 в Федеральном реестре примерных образовательных программ под номером 18.02.12

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Разработчики:

Тамбасов Валерий Александрович, преподаватель физической культуры

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Пермский химико-технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

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

Программа предназначена для студентов очного отделения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ООП по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений. В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, ОК 08, ОК 10	У1. Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки; У2. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. У3. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. У4. Оформлять результаты поиска. У5. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.	31. Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. 32. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. 33. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в

	<p>У6. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>У7. Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>У8. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>У9. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>У10. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У11. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>области здоровьесбережения.</p> <p>34. Основы психологии спорта.</p> <p>35. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>36. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>37. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>38. Основы здорового образа жизни.</p> <p>39. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>310. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>311. Основы здорового образа жизни</p>
--	---	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 188 часов, в том числе:
 во взаимодействии с преподавателем 188 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 0 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка (всего)	188
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	188
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	170
контрольные работы	
консультации	10
промежуточная аттестация	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Итоговая аттестация	
4 семестр в форме зачета	
6 семестр в форме зачета	
7 семестр в форме дифференцированного зачета	

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			Уровень освоения
		лекции	практ	сам.раб	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	Содержание материала				
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	2			1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	Содержание материала				2-3
	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.		2		
	2. Игровой метод.		2		
	3. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы.		2		
	4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.		2		
	5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами.		2		
	6. Круговая тренировка.		2		
	7. Подготовка к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		4		
8. Выполнение нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		4			

Тема 2.2 Легкая атлетика	<p>Содержание материала</p> <p>Техника бега: на короткие дистанции. на средние дистанции. по прямой. по виражу. на стадионе. на пересеченной местности. эстафетный бег. техника спортивной ходьбы. воспитание скоростно-силовых качеств. воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание скоростной выносливости кроссовая подготовка бег по Кеперу старт и стартовый разгон. технике финиширования. метание гранаты, толкание ядра</p>		30		2-3
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол.	<p>Содержание материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. 2. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. 3. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу : с места, в движении. 5. Тактика игры в нападении. 6. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. 7. Тактика игры в защите. <p>Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра</p>		16		2-3
Тема 2.4	<p>Содержание материала</p>				

<p>Спортивные игры. Волейбол</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Индивидуальные действия игроков. 8. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра 		16		2-3
<p>Тема 2.5 Спортивные игры. Футбол</p>	<p>Содержание материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение по полю. Ведение мяча. 2. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой 3. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой 4. Удары по воротам. Обманные движения. 5. Обводка соперника, отбор мяча. 6. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия. 7. Интегральная подготовка 		14		2-3
<p>Тема 2.6 Спортивные игры. Бадминтон</p>	<p>Содержание материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы хватки ракетки, игровые стойки. 2. Движения по площадке, жонглирование воланом. 3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. 4. Поддача: снизу и сбоку. Прием волана. 5. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. 6. Тактика игры в паре. 7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. 		14		2-3
<p>Тема 2.7 Спортивные игры. Гандбол</p>	<p>Содержание материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка игрока и основные перемещения. 2. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча 		14		2-3

	согнутой рукой. 4. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Командные взаимодействия				
Тема 2.8 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание материала 1. Стойки игрока. Способы держания ракетки. 2. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. 5. Тактика игры, стили игры. 6. Эстафеты с элементами настольного тенниса. 7. Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2)		14		2-3
Тема 2.9 Гимнастика	Содержание материала 1. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. 2. Перестроения и повороты в движении. 3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. 5. Общие развивающие упражнения: с палками, обручами. 6. Тест на гибкость, мостик. 7. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. 8. Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат.		16		2-3
Тема 2.10 Лыжная подготовка	Содержание материала Лыжная подготовка в случае отсутствия снега либо условий может быть заменена на кроссовую подготовку или на обучение катанию на коньках. Одновременный безшажный, одношажный ход. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		16		2-3

	Консультации	10	
	Промежуточная аттестация	6	
	Всего:	188	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование Спортивного зала

1. Раздевалка- 2 помещения
2. Раздевалка с душевыми кабинами- 2 помещения
3. Инвентарная комната
4. Тематические стенды - 4 шт.
5. Щит баскетбольный с кольцом - 2 шт.
6. Гимнастическая стенка металл.- 2 шт.
7. Гимнастическая стенка дер.- 2 шт.
8. Теннисный стол- 6 шт.
9. Спортивный инвентарь

Оборудование Стрелкового тира

1. Винтовки - 6 шт.
2. Арбалеты – 3 шт.
3. Мишени – 6 шт.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017 г.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

Дополнительная литература

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования.
15. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред.

- И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
 17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.
 18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
 19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
 20. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов –Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
 21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
 22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с. Интернет ресурсы:
 23. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010.
 24. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
 25. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<p>Умения:</p> <p>У1. Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>У2. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>У3. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>У4. Оформлять результаты поиска.</p> <p>У5. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>У6. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>У7. Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>У8. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>У9. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>У10. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У11. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	
<p>Знания:</p> <p>31. Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>32. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>33. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>34. Основы психологии спорта.</p> <p>35. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>36. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>37. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>38. Основы здорового образа жизни.</p> <p>39. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>310. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>311. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка устного опроса. Защита рефератов, докладов Собеседование</p>