

Индустриальный институт (СПО)



Директор ИИ (СПО)

Р. В. Полевиково
(И. О. Фамилия)

27 » 05 2024 г.

Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

23» 05 2025 Г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« _____ » 20 г.

Дисциплина:

Физическая культура

Индекс дисциплины:

CG.04

Профессия:

18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

Форма обучения:

очная

Курс(ы):

2

Семестр(ы):

3, 4

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 860 от 15.11.2023.

Разработчик О.А.Заломская, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>21.05.2024</u> № <u>07</u>	<u>Рябева Т.А.</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Ряб</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Рябева Т.А.</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>22.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Ряб</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ряб

А. Н. Рябева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой профессии.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

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

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

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	72
Учебные занятия обучающегося (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	72
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов
3 семестр		32
Раздел 1.	Легкая атлетика	8
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Практическое занятие: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Тема 1.4. Специальная физическая подготовка	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО.	2
Раздел 2	Баскетбол	12
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2

	Ведение мяча с последующей остановкой.	
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам баскетбола . Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола, : «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч».	2
Тема 2.6. Тактика нападения и защиты	Практическое занятие: Учебно- тренировочная игра.	2
Раздел 3	Плавание	10
Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Всплытие и лежание на поверхности воды. Освоение дыхания в воде. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2
Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Упражнения на суше. Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2
Тема 3.5. Контрольные	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2

нормативы		
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	4 семестр	40
Раздел 4.	Лыжная подготовка	10
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2
Тема 4.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).	2
Тема 5.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 4.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 5.	Волейбол	12
Тема 5.1. Передача мяча ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
Тема 5.2. Прием мяча ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
Тема 5.3. Подача мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2

Тема 5.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
Тема 5.5. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: Отработка техники игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
Тема 5.6. Тактика игры в нападении в защите	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
Раздел 3	Плавание	10
Тема 3.1. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
Тема 3.3 Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Игры для ознакомления со свойствами воды. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния, задержку дыхания.	2
Тема 3.5. Повороты в плавании	Практическое занятие: Упражнения на обучение поворотам . поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе); – сальто поворот (кроль на груди и на спине); – простой закрытый поворот; – простой открытый поворот.	2
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)	6
Тема 6.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Отработка строевых приёмов. Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
Тема 6.2. Комплексное развитие	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в	2

мышц	угол, поднятие туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	
Тема 6.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: Отработка техники акробатических упражнений. Группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекал назад – вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего		72

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

– спортивный зал.

Оснащенность спортивного зала (оборудование): баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- справочная система КонсультантПлюс;
- офисный пакет Microsoft Office;
- операционная система Windows 10.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие/Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>

- Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для СПО/С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 3-е изд. – Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 122 с. – ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. – Текст: электронный//Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/138338>

- Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО/И. П. Зайцева. – Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 427 с. – ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. – Текст: электронный//Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/129198>

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие/С. И. Крамской, Д. Е.

Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>

• Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

• Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование: [сайт]. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Внутренняя электронно-библиотечная система УГТУ (ВЭБС УГТУ);
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Ресурсы научной библиотеки (НБ) ТИУ;
- Ресурсы электронной библиотеки (ЭБ) УГНГУ;
- Ресурсы научно-технической библиотеки РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина;
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROобразование»;
- Университетская информационная система РОССИЯ (Интегрированная коллекция ресурсов для гуманитарных исследований).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется по накопительной системе оценок и сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической	Умения: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - роль физической культуры в	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. «хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на	Самоорганизация физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

<p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутри-предметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	<p>Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни.</p>
--	--	---	---

4.3. Оценочные и методические материалы

**Перечень вопросов, тем, образцы заданий к
дифференцированному зачету**

Контрольные задания
для определения и оценки уровня физической подготовленности
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20

**Критерии оценивания ответов на вопросы (задания)
к дифференцированному зачету**

Критерии оценивания представлены в вышерасположенной таблице.

**Перечень методических и иных документов, разработанных
педагогическим работником, для обеспечения образовательной
деятельности**

Методические рекомендации по проведению практических занятий