



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

Гуманитарно-технический колледж

СОГЛАСОВАНО

Заведующий информационно-технического
отделения

Баркинхоева М.М. _____

от « 22 » _____ мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГТК

_____ / Дзауров М.А.

от « 24 » _____ мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

наименование учебной дисциплины

для специальности

18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»

по программе базовой подготовки

Магас-2024



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессиям (специальности) (далее – ФГОС СПО) 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений», приказ Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 № 1568 (Зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 № 44946).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно-технический колледж

Разработчик: Мартазанов А.М., преподаватель информационно-технического отделения

Рассмотрена на заседании информационно-технического отделения

Протокол № 8 от « 22 » мая 2024 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.

Протокол № 7 от « 23 » мая 20 24 г

СОДЕРЖАНИЕ

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.	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью ОПОП по специальности 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»

Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина относится к разделу «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»

в части освоения общих компетенций (ОК)

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,

руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 172 часов,
в т.ч. обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часа,
из них самостоятельной работы обучающегося 4 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> :	3-7
<i>Диф.зачета:</i>	8

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме	4	
	Содержание		
	Физическое воспитание в образовательных учреждениях СПО. Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия		
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2 2	
Тема 1.2. Медико-биологические и Психолого-педагогические основы	Всего часов по теме	20	
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4	
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа	2 2	
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	4	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	28	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение	4	

	акробатических комбинаций.		
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	2	
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	4	
	Практическое занятие № 15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	4	
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	
Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры	Часов по теме:	10	
	Содержание		
	Практическое занятие № 17: Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	
	Практическое занятие № 18: Подвижные игры с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
	Практическое занятие № 19: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	4	
Всего:			

**2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
3 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социальнокультурные основы	Всего часов по теме	4	
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	2	
	Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
Тема 1.2. Методико-биологические и психолого-педагогические основы	Всего часов по теме	20	
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	4	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа	2	
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	24	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	4	
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической	4	

	перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.		
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	
Всего:		46	

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1. Общая физическая подготовка		32	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	6	
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	6	
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	6	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	6	
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и	2	

	на дальность		
Всего:		32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. гимнастические скамейки
2. шведская стенка
3. волейбольная сетка
4. заградительная сетка на окна
5. баскетбольные щиты и корзины
6. перекладина
7. гимнастические коврики и маты

Спортивный инвентарь:

1. мячи баскетбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи футбольные
4. скакалки
5. рулетка
6. набивные мячи
7. секундомер

Технические средства обучения:

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямы.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Реализация программы дисциплины требует наличия волейбольной и баскетбольной площадок, размещенных в спортивном зале, и футбольной площадки, размещенной на открытом стадионе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>

2. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : методические рекомендации для подготовки к

семинарским занятиям / А. Д. Паутов, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74275.html>

3. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>

4. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

5. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

6. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html> (дата обращения: 31.10.2023)

Дополнительные источники:

1. Баскетбол, Программа для спортивных секций, Москва, 2007.
2. Физическая культура, пособие, Москва, 2005.
3. Физическая культура. Погодаев Г.И., Мишин Б.И.—2ое изд., Москва, «Просвещение», 2007.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Колледж реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков и формируемых компетенций. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: Опрос Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки
Знает	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Текущий контроль: Опрос

<p>социальном развитии человека;</p>	<p>Методико-практические занятия Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Методы контроля за функциональным состоянием организма Основы самомассажа Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом Основы методики судейства по избранному виду спорта Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях Самостоятельные занятия Составление комплекса физических упражнений</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль: Опрос Методика – практические занятия Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания Самостоятельные занятия Изучение учебной литературы и написание реферата</p>
<p>ОК-14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Участие в соревнованиях, игровых видах, эстафетах, составе команды</p>