

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ХИМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФАРМАЦИИ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

2025 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 от 9 декабря 2016 г. № 1554 (с изменениями)

Организация разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий техникум химических технологий и фармации»

Разработчик: Иващук О.В., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», преподаватель первой квалификационной категории

Рецензенты:

1. Майоренко Т.Н., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист высшей квалификационной категории;
2. Поляк Ж.И., преподаватель ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж», специалист высшей квалификационной категории

Одобрена цикловой комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от « 28 » мая 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год

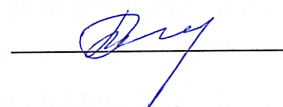
Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии



Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих Программу подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения программ ППССЗ на базе основного общего образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура позволяет удовлетворить потребность общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья обучающихся; она формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Цель изучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена 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 9 декабря 2016 г. № 1554 (с изменениями)

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 08, 09	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.	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.

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.	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
---	---

Подготовка специалиста по данной дисциплине участвует в формировании следующих **общих компетенций**:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 172 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа; самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося *(не предусмотрено)*.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	
практические занятия	172
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося <i>(не предусмотрено)</i>	-
<i>в том числе:</i>	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ			28	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		14	ОК 01,ОК.02, ОК.03, ОК 04, ОК.05, ОК.06, ОК 08, ОК.09
	1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры.	2	
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)		-	
	Практические занятия		12	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м.		2	
	2. Бег по прямой с различной скоростью.		2	
	3. Бег на средние дистанции: техника бега.			
	4. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м.			
	5. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.			
	6. Метание малого мяча на дальность.		2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		-	
			-	
	Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала		
Лабораторные занятия (не предусмотрено)		-		
Практические занятия		14		
1. Размещение и передвижение игроков на площадке.		2		
2. Поддачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.		2		
3. Нижние и верхние поддачи в соответствии с игровой обстановкой.		2		
4. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча.		2		

	5. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками.	2	
	6. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.	2	
	7. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Раздел 2. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		38	
Тема 2.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	8	
	1. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.	2	
	2. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).	2	
	3. Наклон вперед из положения сидя на полу. Отжимание от пола.	2	
	4. Развитие мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	16	
	1. Правила игры	2	
	2. Передвижение и ведение мяча.	2	
	3. Штрафной бросок.	2	
	4. Броски мяча в кольцо с пяти точек.	2	
	5. Техника и тактика игры.	2	
	6. Бросок с двойного шага.	2	
	7. Бросок с дальней дистанции.	2	
	8. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 2.3	Содержание учебного материала	14	

Легкая атлетика	Лабораторные занятия (не предусмотрено)		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		14	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.			
	2. Бег на средние дистанции: техника бега. Челночный бег 10x10м		2	
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м		2	
	4. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.		2	
	5. Метание малого мяча на дальность.		2	
	6. Бег 30 м		2	
	7. Бег 60 м		2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		-	
Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ			24	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Диагностика и самодиагностика состояния организма при физической нагрузке. Самоконтроль – основные методы и показатели. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии.	2	
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)		-	
	Практические занятия		8	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.			
	2. Бег на средние дистанции: техника бега.		2	
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м.		2	
			2	
	4. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность.		2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)			
			-	

Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	14	
	1. Передачи и подачи мяча по зонам	2	
	2. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.	2	
	3. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой.	2	
	4. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча.	2	
	5. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.	2	
	6. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками.	2	
	7. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Раздел 4. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		40	
Тема 4.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	12	
	1. Развитие физических качеств.	2	
	2. Отжимание от пола.	2	
	3. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.	2	
	4. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).	2	
	5. Развитие мышц брюшного пресса.	2	
	6. Атлетическая гимнастика (юноши). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	14	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	

	Практические занятия		14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Правило соревнований, судейство.		2	
	2. Ведение мяча и передвижение по площадке.		2	
	3. Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.		2	
	4. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и выход на него.		2	
	5. Групповые взаимодействия.		2	
	6. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест.		2	
	7. Командные взаимодействия в нападении.		2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 4.3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		14	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.			
	2. Бег на средние дистанции: техника бега.		2	
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м		2	
	4. Челночный бег 10х10м.		2	
	5. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом.		2	
	6. Прыжки в высоту.		2	
	7. Метание малого мяча на дальность.		2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Раздел 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ			24	
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Аутотренинг и нетрадиционные методыкрепления здоровья как способы повышения работоспособности.	2	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		8	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.		2	

	2. Бег на средние дистанции: техника бега.	2	
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м	2	
	4. Прыжки в длину	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	14	
	1. Передачи и подачи мяча по зонам	2	
	2. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.	2	
	3. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой. Двухсторонняя игра.	2	
	4. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча..	2	
	5. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Двухсторонняя игра.	2	
	6. Передача мяча в парах, в тройках. Передача мяча над собой сверху. Передача мяча снизу двумя руками.	2	
	7. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Раздел 6. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ		18	
Тема 6.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	8	
	1. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.	2	
	2. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).	2	
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.	2	
	4. Подтягивание на перекладине.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	

Тема 6.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	8	
	1. Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.	2	
	2. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и выход на него.	2	
	3. Групповые взаимодействия.	2	
	4. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- сетка волейбольная;
- тренажеры;
- сетка футбольная;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- стол для настольного тенниса

- конусы, кубики для челночного бега, и. тд.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

2. Дополнительные источники:

- 2.1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник [Текст] / А.А. Бишаева, Малков А.А. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
- 2.2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 283 с.
- 2.3. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.
- 2.4. Тиссен П.П., Т.А. Ботагариев. Теория и методика обучения физической культуре: учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов [Текст] / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев. – Оренбург: Изд-во ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т», 2019. – 128 с.

3. Интернет-ресурсы:

3.1. Национальный проект «Здоровье». Официальный сайт Совета при Президенте России по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике. – Режим доступа: <http://rost.goldkolyma.ru/index.php?newsid=19>

3.2. Спортивная Россия. Открытая платформа. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport/>

3.3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

3.4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
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. 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.	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 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	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

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. .	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.	
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	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.	Собеседование

человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	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;	
--	--	--

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04
Физическая культура по специальности 18.02.12 Технология
аналитического контроля химических соединений

На рецензию представлена рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, содержание которой соответствует требованиям 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 от 9 декабря 2016 г. № 1554 (зарегистрирован 22 декабря 2016 г.), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2020 г. №747 (зарегистрирован 22 января 2021 г.), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 1 сентября 2022 г. №796 (зарегистрирован 11 октября 2022 г.).

Программа включает следующие разделы: пояснительную записку; паспорт программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; условия реализации программы учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

В пояснительной записке представлено краткое описание, назначение дисциплины, определены основные цели и задачи дисциплины, направленные на формирование и развитие умений и навыков, какими должен овладеть обучающийся после изучения дисциплины. Программа предусматривает получение новых знаний о физической культуре, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, физическому развитию, спортивной тренировке, закалке, профилактике профессиональных заболеваний. Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, навыков сотрудничества в коллективе, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Структура программы сформирована в соответствии с принципом систематичности и последовательности, представлено четкое и подробное распределение учебного материала.

Самостоятельная работа обучающихся подробно спланирована и направлена на формирование и развитие учебных умений, навыков здорового образа жизни.

Особое место в программе занимает контроль знаний и умений обучающихся. Текущий контроль проводится в виде контрольных нормативов, рубежный – после каждого семестра. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Программа рекомендуется к применению в образовательном процессе.

Рецензент:

Преподаватель ГБПОУ «Донецкий
политехнический колледж», специалист
высшей квалификационной категории

Подпись Поляк Ж.И. заверяю
Инспектор по кадрам



Ж.И. Поляк