

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**18.02.06 Химическая технология органических веществ**

Шебекино, 2021

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова

« » 2021 г.

**Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»**

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_ **В.И. Войтенко**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_ **Г.П. Терехов**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_

*подпись*

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ  
Протокол № 1  
« » августа 2021 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Чечёткина Е.Ю.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.06 Химическая технология органических веществ

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована по специальности 18.02.06 Химическая технология органических веществ

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **76** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **38** часов;

самостоятельной работы обучающегося **38** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	-
практические занятия	38
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета ДЗ, ДЗ</i>	

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Уровень усвоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
<b>Раздел 1. Легкая атлетика:</b>				
Легкая атлетика <i>Кроссовая подготовка</i>	<p>Практические занятия: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Беговая подготовка; кроссовый бег; высокий и низкий старт; стартовый разгон; финиширование; бег 100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м, 2000 м (девушки) и 1000м, 3000 м (юноши), метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	2-3	4	<i>OK 1</i>  <i>OK 2</i>  <i>OK 3</i>  <i>OK 8</i>
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
2.1.Баскетбол	<p>Практические занятия:</p> <p>Средства спортивных и подвижных игр способствуют развитию выносливости, ловкости, координационных способностей и возможность их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ловля и</p>	2-3	14	<i>OK 1</i>  <i>OK 2</i>  <i>OK 3</i>  <i>OK 8</i>

	передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам			
2.2 Футбол	Практические занятия:  Остановка и передача мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания. Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Выполнение контрольных норм.	2-3		OK 1 OK 2 OK 3 OK 8
<b>Раздел 3. Комбинированные уроки</b>				
3.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия:  Формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых действий, определение принципов использования двигательных возможностей в различных условиях деятельности и вооружение занимающихся другими знаниями в процессе обучения. Выбор основных путей, способов формирования знаний и производных от них практических умений в зависимости от направленности и задач обучения, состояния занимающихся и других условий. Развитие специальных, физических и психологических качеств.	2-3	20	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8

Характеристика уровня освоения учебного материала:

Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- баскетбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

#### 4.2.1. Печатные издания

##### **Основная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

##### **Дополнительная литература**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014

2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2014

3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2002

4. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия, 2014



1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2 и ниже	4,8	5,9	6,0 и ниже
2		Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	Челночный бег 3□10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
4	Скоростно-силовые	10x10 м,с		28-31	29-32	30-33			
		Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз  на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	15-18	14	7	5	18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			

13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на бруснях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			