

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Квалификация выпускника

Техник

Братск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений от 09.12.2016 г. № 1554

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры химико-механических дисциплин
от «__» _____ 20 г. Протокол № _____

Утверждена зам.директора по учебной работе

_____ Л.М. Коновалова

от «__» _____ 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни;
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
средства профилактики перенапряжения.

ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	166
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета; другие формы контроля - сдача контрольных нормативов	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		14				
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК1 ОК8	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2				1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
6	Эстафетный бег 4x100 м	2				2
7	Эстафетный бег 4x400 м;	2				2
Раздел 2 Гимнастика		16				
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	ОК3 ОК4	
8	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1

9	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK6 OK1 OK8	1
10	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
11	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
12	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
13	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
14	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
15	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				1
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		16				
Тема 3.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK3 OK4 OK6 OK10 OK8	
16	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2				1
17	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
18	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
19	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
20	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
21	Прём техники защиты-перехвата	2				
22	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				
23	Правила игры. Техника безопасности игры.	2				
Раздел 4 Настольный теннис		16				
Тема 4.1				уметь: использовать физкультурно-		

24	Техника и тактика игры в защите	2		оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
25	Техника и тактика игры в нападении	2				
26	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2			OK 1	
27	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2			OK2	
28	Техника безопасности игры.	2			OK10	
29	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			OK8	
30	Игра по правилам	2				
31	Игра по правилам с судейством	2				

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		16				
Тема 5.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	OK1	
32	Стойки волейболиста, техника перемещений	2			OK2	
33	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			OK3	
34	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			OK4	
35	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			OK5	
36	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2			OK6	
37	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2			OK8	
38	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2			OK10	
39	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2				

3 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		10				

Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			ОК3 ОК4 ОК6 ОК10 ОК8	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
Раздел 2 Гимнастика		10				
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
6	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2			ОК3 ОК4 ОК6 ОК10 ОК8	1
7	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
8	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
9	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
10	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		10				
Тема 3.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>		
11	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2			ОК3 ОК4 ОК6 ОК10	1
12	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2

13	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2		целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK8	2
14	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
15	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
Раздел 4 Настольный теннис		14				
Тема 4.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
16	Техника и тактика игры в защите	2			OK1 OK2 OK3 OK4 OK5	1
17	Техника и тактика игры в нападении	2				
18	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2				
19	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
20	Техника безопасности игры.	2			OK10	
21	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			OK1	
22	Игра по правилам	2			OK8	

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		8			
Тема 5.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	
23	Стойки волейболиста, техника перемещений	2			OK1
24	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			OK2
25	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			OK3
26	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			OK4
1	2	4		3	5
4 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика		6			
Тема 1.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			OK3 OK4
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			OK6 OK1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2			OK8
Раздел 2 Гимнастика		8			

Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
4	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2			OK3 OK4 OK6 OK10 OK8	1
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		6				
Тема 3.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
8	Игра по правилам баскетбола	2			OK3 OK4 OK6 OK10 OK8	1
9	Игра по правилам баскетбола с судейством	2				2
10	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2				2
Раздел 4 Настольный теннис		8				
Тема 4.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в</p>		
11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Техника безопасности игры.	2				
13	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			OK2	

14	Игра по правилам	2		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК6	
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		8				
Тема 5.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК5	
15	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2			ОК6	
16	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2				
17	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2			ОК10	
18	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2			ОК10	
Всего		166				

*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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Программное обеспечение и интернет - ресурсы:

3.Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry

4.Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afiny_2004_Pekin_2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: 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.	Оценка за выполнения практических заданий, индивидуальных заданий. Принятие нормативов.
знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.