

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, 2023

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

ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета.	

## 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			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>2 КУРС</b>						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>14 ПР</b>			
				<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>	<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>16ПР</b>			
				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК1</p>	<p>1</p>
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2			

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

23	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры.	2				
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>16ПР</b>			
24	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2	2	<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
25	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			
26	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2		ОК 1	
27	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2		ОК4	
28	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2		ОК6	
29	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		ОК8	
30	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			
31	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			



<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>16ПР</b>		
				<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	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		
33	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		
34	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		OK4
35	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		
36	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2		OK6
37	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2		OK8
38	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2		OK10
39	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2		

3 КУРС					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>10ПР</b>		

				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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>10ПР</b>			
				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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
6	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2			1
7	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>10ПР</b>			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
11	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
12	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2

13	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
14	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
15	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>14ПР</b>			
				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.		
			2		OK1 OK4 OK6	1
16	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				
17	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			
18	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			
19	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			
20	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2		OK8	
21	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		OK1	
22	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2		OK4	

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>8ПР</b>		
				<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>	
23	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		OK1
24	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		OK4
25	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		OK6
26	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		OK8
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>
<b>4 КУРС</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>6ПР</b>		
				<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	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		OK1 OK4
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2		OK6 OK8
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2		1 2
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>8ПР</b>		

				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.		
4	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
5	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
6	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
7	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>6ПР</b>			
				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.		
8	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
9	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
10	Практическое занятие - Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2			2
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>8ПР</b>			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в		
			2			
11	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			
13	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		OK1	

14	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК6	
<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>10ПР</b>			
				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.	ОК4	
15	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		ОК6	
16	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			
17	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2		ОК8	
18	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2		ОК1	
19	Практическое занятие - Игра по правилам.	2	2		ОК4	
<b>Всего</b>		<b>168</b>				

\*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.

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### 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
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p>- проектная работа</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>