

---

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского  
края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

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

по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов,  
промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по  
отраслям)

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), в рамках реализации ОПОП СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1	анализировать результаты уровня	структуру, способы и методы
ЛР 1	личной профессионально-	реализации индивидуального плана
ЛР 2	прикладной физической	профессионально-прикладной
ЛР 3	подготовки;	физической подготовке;
ЛР 4	использовать методы формирования	порядок оценки результатов
ЛР 5	физических качеств, имеющих	реализации плана профессионально-
ЛР 6	ведущее значение для	прикладной физической подготовки;
ЛР 7	профессиональной деятельности;	
ЛР 8		
ЛР 9		
ЛР 10		
ЛР 11		
ЛР 12		

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, которые необходимы для освоения данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с ОПОП.

ОК 2	определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию; оформлять результаты поиска;	возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения; основы психологии спорта;
ОК 3	выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;	лексику области профессионально-прикладной физической культуры;
ОК 4	организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;	способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;
ОК 5	строить коммуникацию в области физической культуры;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 6	реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;	основы здорового образа жизни;
ОК 8	соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;	средства профилактики перенапряжения;
ОК 9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 10	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	основы здорового образа жизни

---

**1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
учебной нагрузки обучающегося 40 часов (4 часа в неделю), в том числе:  
обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 40 часов (2  
часа в неделю);  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов.  
Программой предусмотрены теоретические сведения, они сообщаются в  
ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	40
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в т.ч. в форме практической подготовки	40
Практические занятия	40
<i>Самостоятельная работа<sup>2</sup></i>	-
Теория	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовке;</li> <li>- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;</li> <li>- основы психологии спорта;</li> <li>- лексику области профессионально-прикладной физической культуры;</li> <li>- способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий</p>		<b>2</b>

	<p>физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>		
	<p>Социально-биологические основы физической культуры.          Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.          Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.          Основы здорового образа и стиля жизни.          Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p>		
	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.          Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.          Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.          Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		



	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	4	
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		40	
	<p>Содержание учебного материала</p>		2

<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
	<p>Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>		
<p>Тема 2. 2 Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Тренировка в беге с низкого, высокого старта.</b> Совершенствование прыжка в длину. Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>2. <b>Легкоатлетический кросс. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции.</b> Использование методов формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</li> <li>3. <b>Сдача контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции.</b> Совершенствование метания гранаты. Оформление результатов поиска.</li> <li>4. <b>Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину, в метании гранаты.</b></li> </ol>		

Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала		
2.3.1 Баскетбол	<p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой.</b> Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Определение необходимых источников информации, структурирование получаемой информации.</li> <li><b>Совершенствование техники выполнения элементов игры.</b> Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо, ловля мяча, отлетевшего от щита, передачи в движении. Выстраивание индивидуальной траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</li> <li><b>Тактика игры в баскетбол, игровые ситуации, штрафные броски.</b> Броски со средней и дальней дистанции. Организация работы коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</li> <li><b>Прием контрольных нормативов.</b></li> </ol>	8	2
2.3.2 Волейбол	<p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Совершенствование техники выполнения элементов игры.</b> Поддача, прием мяча сверху, снизу. Строительство коммуникации в области физической культуры.</li> <li><b>Повторение правил игры. Отработка одиночного, двойного блока.</b></li> <li><b>Прием контрольных нормативов. Зачет.</b></li> </ol>	6	

2.3.3 Настольный теннис	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p> <p>Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>*В виду проведения городских, краевых, и зональных соревнований по баскетболу, волейболу и настольному теннису часы перераспределены на эти виды спорта, не касаясь гандбола, бадминтона и футбола.</p>	10	
	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</b></li> <li><b>2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</b> Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</li> <li><b>3. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</b> Двусторонняя игра.</li> <li><b>4. Совершенствование техники игры слева и справа, тренировочные игры.</b> Использование средств профилактики перенапряжения характерных для данной профессии.</li> <li><b>5. Сдача контрольных нормативов настольного тенниса.</b></li> </ol>		
Тема 2.4.Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	Содержание учебного материала	4	
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		2

	<p><u>Практические занятия</u></p> <p><b>1. Комплекс упражнений гимнастической зарядки.</b> Техника выполнения элементов акробатики. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p><b>2. Сдача контрольных нормативов.</b></p>		
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)</p>			
<p>Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	2	2

	<u>Практические занятия</u>		
	<p><b>1. Строевая физическая подготовка.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Анализирование результатов уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки.</p>		
<p>Тема <b>3.2.**</b> Военно – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<u>Практические занятия</u>		
	<p><b>1. Болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы.</b> Удары рукой и ногой, уход от ударов. Реализация своей гражданской позиции на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. <b>Дифференцированный зачет.</b></p>	<b>1</b>	
		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

**Организационно-методические рекомендации:**

Распределение учебных часов

*на различные темы программы*

№ п/п	Темы:	количество часов	В том числе	
			Практические	Аудиторные
1	Лёгкая атлетика	8	8	8
2	Спортивные игры: баскетбол волейбол настольный теннис	8 6 10	8 6 10	8 6 10
3	Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	4	4	4
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка.	4	4	4
	Итого	40	40	40

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия», 2017, 320 с.
2. Бишаева А.А.. Физическая культура, Москва, Академия. 2020 ([www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)) ЭБС.
3. Бишаева А.А., Физическая культура, Москва, Академия., 2020 год

#### **3.2.2. Дополнительные источники:**

Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.

Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

#### **3.2.3. Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>



### 3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОП.04. ОК 01-06, ОК 8, ОК 9, ОК 10.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознание поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

При усвоении содержания дисциплины планируется деятельностный подход с развивающим характером обучения, включающий проблемные исследовательские методы, здоровьесберегающие технологии, применение которых обеспечивается такими дидактическими принципами как личностная значимость, системность, научность.

Освоению данной учебной дисциплины предшествует изучение дисциплины общего гуманитарного и естественно - научного цикла учебного плана: ОУДБ.06 «Физическая культура»).

---

Исходя из данной программы, студенты в течение обучения проходят одни и те же темы, с ежегодным изменением нормативов, в зависимости от возраста.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>3</sup>	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовке;</li><li>- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;</li><li>- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;</li><li>- основы психологии спорта;</li><li>- лексику области профессионально-прикладной физической культуры;</li><li>- способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- средства профилактики перенапряжения;</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

<sup>3</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;</li> <li>- определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;</li> <li>- оформлять результаты поиска;</li> <li>- выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;</li> <li>- строить коммуникацию в области физической культуры;</li> <li>- реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;</li> <li>- соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (гимнастика девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши).</p>
---	--

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОП.04 «Физическая культура», по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее НПО) 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 2.* Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 3.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)\* (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий). Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1.* Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. *Тема 2.1.* Общая физическая подготовка. *Тема 2.2.* Лёгкая атлетика. *Тема 2.3.* Спортивные игры. *Тема 2.4.* Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей). *Тема 3.1.* Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов. *Тема 3.2.* Военно – прикладная физическая подготовка.

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,

адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

В разделе 3 студенты узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

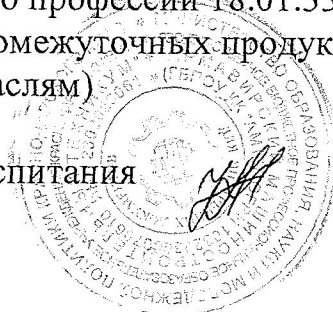
Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине ОП.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

*Рецензент:*

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК «АМТ»



И.Н.Маликова

М.П.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОП.04 «Физическая культура», по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 2.* Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 3.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)\* (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий). Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1.* Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. *Тема 2.1.* Общая физическая подготовка. *Тема 2.2.* Лёгкая атлетика. *Тема 2.3.* Спортивные игры. *Тема 2.4.* Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей). *Тема 3.1.* Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов. *Тема 3.2.* Военно – прикладная физическая подготовка.

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,

адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

В разделе 3 студенты узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине ОП.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

*Рецензент:*

Старший преподаватель ФГБОУ  
ВО «АГПУ»



И. В. Кондратюк

Подпись: *[Handwritten Signature]*  
Удостоверение: *[Handwritten Signature]*  
Нач. ОК



ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией  
социально-гуманитарных дисциплин  
и МДК

Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева  
Протокол № 10 от «20» мая 2022 г.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 10 от «30» мая 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), утвержденного приказом МОН РФ от 9 декабря 2016 г. N1571, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 44939 от 26 декабря 2016 г.)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум» (далее ГБПОУ КК АМТТ)

Разработчик: М.В. Погорелова М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

И.В. Кондратюк И.В. Кондратюк, старший преподаватель  
физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту»,  
по специальности «Физическая культура и спорт»

И.Н. Маликова И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»

