

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

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

для специальности 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей

2022

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 специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей/19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И BIOTEХНОЛОГИИ, утвержденного приказом МОН РФ от 22 апреля 2014 г. N 381, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный № 33127 от 17 июля 2014 г.)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум»

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

Рецензенты: 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, руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

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



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей/19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И BIOTEХНОЛОГИИ в СПО, в рамках реализации ОПОП СПО.

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

<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.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов (4 часа в неделю),  
в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 166 часов (2  
часа в неделю);

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено два часа вводное лекционное занятие,  
все остальные предусмотренные программой теоретические сведения  
сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Тема огневая подготовка изучается на дисциплине «Безопасность  
жизнедеятельности».

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная нагрузка	168
в т.ч. в форме практической подготовки	166
Практические занятия	166
Лекции	2
<i>Самостоятельная работа обучающегося<sup>2</sup></i> (всего) 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в спортивном клубе, в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	168
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		10	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала  <b>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>	2	
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2

	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>  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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  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>	8	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		326	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		2

Общая физическая подготовка	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания</p> <p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</li> </ol>		
Тема 2. 2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	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.		2

	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Тренировка в беге с высокого старта.</b> Совершенствование прыжка в длину</li> <li><b>Тренировка в беге с низкого старта.</b> Техника прыжка в длину с разбега.</li> <li><b>Легкоатлетический кросс. Развитие общей выносливости, укрепляющие упражнения.</b></li> <li><b>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».</b> Тренировка в беге на короткие дистанции.</li> <li><b>Совершенствование техники прыжка в высоту.</b> Развитие скоростной выносливости.</li> <li><b>Тренировка прыжка в длину. Изучение техники бега на средние дистанции.</b></li> <li><b>Совершенствование прыжка в длину.</b> Бег на короткие дистанции.</li> <li><b>Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.</b> Изучение техники метания гранаты.</li> </ol>	16	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</li> </ol>	48	
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 отскоком от пола. Броски мяча по кольцу 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: ведение мяча на месте, в движении.</b> Повороты на месте с мячом и без мяча. Передача одной рукой.</li> <li><b>Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой.</b> Броски в кольцо одной рукой от плеча. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой.</li> <li><b>Совершенствование техники броска мяча в кольцо.</b> Ведение, два шага, бросок в кольцо.</li> <li><b>Совершенствование техники выполнения элементов игры: броски после передачи мяча, передачи в движении.</b> Тактика игры в баскетбол.</li> <li><b>Учебные игры, игровые ситуации, штрафные</b></li> </ol>	12	2

2.3.2. Волейбол	<p><b>броски</b></p> <p><b>6. Прием контрольных нормативов</b></p> <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> <p><b>1. Отработка элементов игры: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу.</b></p> <p><b>Зачет.</b></p> <p><b>2. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча.</b></p> <p><b>3. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Поддача мяча сверху.</b></p> <p><b>4. Техника игры в защите. Разучивание одиночного блока. Игра.</b></p> <p><b>5. Повторение правил игры. Сдача контрольных нормативов.</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	
2.3.3. Настольный теннис	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>*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.</b></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p><b>1. Настольный теннис. Совершенствование техники и тактики учебных игр 1х 1 : 2 х2.</b></p> <p><b>2. Стойки и перемещения. Разучивание тактики игры.</b></p> <p><b>3.Разучивание техники игры слева и справа, тренировочная игра.</b></p> <p><b>4.Настольный теннис. Учебные игры. Технические приемы «толчок, подрезка».</b></p>	<p><b>12</b></p>	

	<p><b>5. Настольный теннис. Техника подач «Накат».</b> ОФП учебные игры.</p> <p><b>6. Настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</b></p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	90	
Тема 2.4. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей)	Содержание учебного материала		
	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зигзаг», «сложение», «блок-метод».</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использования в процессе физкультурных занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со</p>	6	2

	свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, 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><u>Практические занятия</u></p> <p><b>1. Вольные упражнения. Техника выполнения элементов акробатики.</b></p> <p><b>2. Комплекс упражнений гимнастической зарядки. Опорный прыжок.</b></p> <p><b>3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок.</b></p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</p> <p>*В виду климатических условий из тем 2.5, 2.6 лыжная подготовка и плавание часы распределены на тему 2.3.</p>	16	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)			
Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Содержание учебного материала		2

результатов	<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>		
	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</li> </ol>	4	

<p>Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка.</i> 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. <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		2
	<p><u>Практические занятия</u> <b>1. Строевая подготовка.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>2. Физическая подготовка.</b> Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты.</p>	2 1	
	<p><b>Зачет.</b></p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	2	
Раздел 2( 3 курс)		64	
Тема 2.1. Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Тренировка в беге с низкого старта.</b> Тренировка прыжка в длину с разбега.</li> <li>2. <b>Тренировка в беге с высокого старта.</b> Техника прыжка в длину с разбега</li> <li>3. <b>Легкоатлетический кросс. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Развитие общей выносливости, укрепляющие упражнения.</li> <li>4. <b>Совершенствование техники прыжка в высоту.</b> Развитие скоростной выносливости. Тренировка прыжка в длину.</li> <li>5. <b>Совершенствование прыжка в длину. Бег на</b></li> </ol>	16	



	<p>короткие дистанции.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и средние дистанции. Кроссовая подготовка.</p> <p>7. Совершенствование техники метания гранатой. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Сдача контрольных нормативов в беге: дев. - 2000 м. , юн. - 3000 м.</p>		
Тема 2.2. Баскетбол	<p>1. Отработка элементов игры в баскетбол: ведение мяча на месте, в движении. Передача одной рукой от плеча, бросок в кольцо после передачи мяча.</p> <p>2. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Повторение правил игры.</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения элементов игры: броски после передачи мяча, бросок в кольцо мяча, отлетевшего от щита.</p> <p>4. Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой. Броски в кольцо одной рукой от плеча.</p> <p>5. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Повторение правил игры.</p> <p>6. Игровые ситуации, штрафные броски, учебная двусторонняя игра.</p> <p>7. Прием контрольных нормативов.</p>	14	
Тема 2.3. Волейбол	<p>1. Совершенствование элементов игры в волейбол: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча. Зачет.</p> <p>3. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Поддача мяча сверху.</p> <p>4. Техника игры в защите. Разучивание одиночного блока.</p> <p>5. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Разучивание двойного, тройного блока.</p> <p>6. Совершенствование элементов игры в волейбол. Взаимодействие игроков. ОФП.</p> <p>7. Прием контрольных нормативов.</p>	14	
Тема 2.4. Настольный теннис	<p>1. Совершенствование техники держания ракетки. Технические приемы «толчок, подрезка». Тренировочные игры.</p> <p>2. Настольный теннис. Подводящие упражнения. СФП.</p> <p>3. Совершенствование технических приёмов «накат, толчок, подрезка», свободная игра 1:1 ОФП.</p> <p>4. Стойки и перемещение. Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.</p>	10	

Тема 2.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вольные упражнения «дев», упражнения на тренажерах для мышц груди и живота, пресс «юноши».</li> <li>2. Вольные упражнения. Опорный прыжок.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок.</li> </ol>	6	
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы.</li> <li>2.Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Зачет.</li> </ol>	2  1  1	
Раздел 3. (4 курс)		42	
Тема 3.1. Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в беге с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега.</li> <li>2. Тренировка в беге с низкого старта. Техника прыжка в длину с места.</li> <li>3. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростной выносливости. Общая физическая подготовка.</li> <li>4. Тренировка прыжка в длину. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>5. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег на короткие дистанции.</li> <li>6. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.</li> <li>7. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Кроссовая подготовка.</li> <li>8. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину. Сдача контрольных нормативов в беге 800м и 1000м.</li> </ol>	16	
Тема 3.2. Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передач двумя руками от груди, над головой. Штрафные броски, броски со средней дистанции.</li> <li>2. Учебно-тренировочная игра. Судейство учащимися.</li> <li>3. Прием контрольных нормативов.</li> </ol>	6	

Тема 3.3. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка элементов игры: подачи мяча верхняя, боковая, нижняя. Подводящие упражнения.</li> <li>2. Отработка элементов игры: подача мяча снизу, сбоку. Розыгрыш мяча на «3».</li> <li>3. Повторение правил игры. Учебная игра. Зачет.</li> </ol>	6	
Тема 3.4. Настольный теннис	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники игры слева и справа, тренировочная игра. Общая физическая подготовка.</li> <li>2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Технические приемы «Голчок, подрезка», свободная игра 1:1 СФП.</li> <li>3. Настольный теннис. Общая физическая подготовка. Прием контрольных нормативов.</li> </ol>	6	
Тема 3.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника кувырка вперед, назад. Страховка при падениях вперед, назад. Строевые и порядковые упражнения на месте, в движении.</li> <li>2. Прием контрольных упражнений.</li> </ol>	4	
Тема 3.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Преодоление полосы препятствий.</li> <li>2.Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре. Дифференцированный зачет.</li> </ol>	2 1 1	
Всего:		336	

**Организационно-методические рекомендации:**  
Распределение учебных часов

*на различные темы программы*

№ п/п	Темы:	Максимальн ое количество часов	В том числе		Самостоят ельная работа студентов
			Практичес кие	Аудиторн ые	
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10		2	8
2	Лёгкая атлетика	96	48		48
3	Спортивные игры:				
	баскетбол	64	32		32
	волейбол	60	30		30
	настольный теннис	56	28		28
4	Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	32	16		16
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка.	18	12		6
	Итого	336	166	2	168

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2017., электронная библиотека
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017 г., электронная библиотека/<http://www.academia-moscow.ru>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

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 ОГСЭ.04. ОК 2, ОК3, ОК6.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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>

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

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей.

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 специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей/19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ.

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 (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей 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.



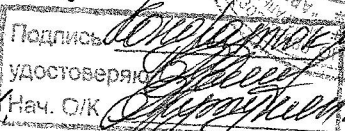
Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

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

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей

*Рецензент:*

Старший преподаватель ФГБОУ  
ВО «АГПУ»

  
  
И.В. Кондратюк  
  
Подпись \_\_\_\_\_  
удостоверяю \_\_\_\_\_  
Нач. ОК \_\_\_\_\_

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей.

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 специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей/19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И BIOTEХНОЛОГИИ.

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 (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей 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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 19.02.09 Технология жиров и жирозаменителей.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК «АМТ»



И.Н.Маликова

М.П.