

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костылева Татьяна Александровна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 21.01.2026 13:20:50
Уникальный программный ключ:
9eb8208ad98201234f464200700cb8ba94333b66

1

Приложение 2.4
к ОПОП-П по специальности
18.02.12 Технология аналитического контроля
химических соединений

Рабочая программа дисциплины
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....
	1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
	2.2. Содержание дисциплины.....
	2.3. Курсовой проект (работа)
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	3.1. Материально-техническое обеспечение.....
	3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
OK.04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива	-
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности	-
OK. 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни	-
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	-
		средства профилактики перенапряжения	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	126	126
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	34	-
Промежуточная аттестация (зачет)	-	-
Всего	160	126

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание В том числе практических и лабораторных занятий Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Общеразвивающие упражнения Упражнения для производственной гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Релаксационные упражнения Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения в профессиональной деятельности. Упражнения для профилактики перенапряжения. Корректирующие упражнения Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики В том числе самостоятельная работа обучающихся	18 18	OK.04 OK.08
Тема 1.2 Легкая атлетика	Содержание В том числе практических и лабораторных занятий	18	OK.04 OK.08

	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Техника бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на короткие дистанции. - на средние дистанции. - по прямой. - по виражу. - на стадионе. - на пересеченной местности. <p>Эстафетный бег.</p> <p>Старт и стартовый разгон.</p> <p>Технике финиширования.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых качеств.</p> <p>Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Воспитание скоростной выносливости</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Метание гранаты, толкание ядра</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	18	
Тема 1.3 Спортивные игры	Содержание	10	OK.04
	В том числе практических и лабораторных занятий		OK.08
1.3.1 Баскетбол	Основы здорового и безопасного образа жизни и стиля жизни. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	10	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
1.3.2 Волейбол	Содержание	10	OK.04
	В том числе практических и лабораторных занятий		OK.08

	<p>Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</p> <p>Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая верхняя боковая.</p> <p>Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.</p> <p>Блокирование нападающего удара. Страховка.</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p>Тактика игры в защите.</p> <p>Индивидуальные действия игроков.</p> <p>Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	10	
1.3.3. Футбол	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча.</p> <p>Передачи мяча. Удара по мячу: головой, ногой</p> <p>Остановка мяча. прием мяча головой, ногой</p> <p>Удары по воротам. Обманные движения.</p> <p>Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия.</p> <p>Интегральная подготовка</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающихся</p>	28	OK.04 OK.08
1.3.4. Бадминтон	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Способы хватки ракетки, игровые стойки. Движения по площадке, жонглирование воланом.</p> <p>Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Подача: снизу и сбоку.</p> <p>Прием волана. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические</p>	18	OK.04 OK.08

	действия. В том числе самостоятельная работа обучающихся		
1.3.5. Гандбол	Содержание	12	OK.04 OK.08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Стойка игрока и основные перемещения. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Командные взаимодействия	12	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
1.3.6. Настольный теннис	Содержание	12	OK.04 OK.08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Стойки игрока. Способы держания ракетки, горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка. Тактика игры, стили игры. Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2)	12	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание	12	OK.04 OK.08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Перестроения и повороты в движении. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, сгибания разгибания в упоре лежа. Общеразвивающие упражнения с предметами. Тест на гибкость. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. Элементы акробатики.	12	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5 Лыжная подготовка	Содержание	28	OK.04 OK.08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега либо условий может быть заменена на кроссовую подготовку или на обучение катанию на коньках) Одновременный бесшажный, одношажный. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения.	12	

	Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	16	
<i>Промежуточная аттестация</i>		-	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Спортивный инвентарь: скамья гимнастическая 2,0 м на металлических ножках, баскетбольная стойка мобильная складная, свободностоящие ворота, табло электронное д/игровых видов спорта, бадминтонный корт раскатываемый, стойка бадминтонная на колесах, стойка волейбольная универсальная тренировочная, сетка волейбольная белая, мячи баскетбольные, мячи футзальные, мячи волейбольные, бассейн, набор шахмат и шашек, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), шведская стенка, тренажерный зал

Аудитория для самостоятельной работы Зал электронной информации Научной библиотеки: учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде Лицензионное ПО: Adobe Acrobat DC; MSDN(Open Value Subscription-Education Solutions Agreement); Антиплагиат.ВУЗ; Система ГАРАНТ;

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1.Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923> — Текст: электронный.

2.Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514>

3.Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

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

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на</p>	<p>Демонстрирует знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>возможных траекторий профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;</p> <p>основ психологии спорта;</p> <p>лексики в области профессионально-прикладной физической культуры;</p> <p>способов поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;</p> <p>роли физической культуры в общекультурном,</p>	<p>Собеседование</p>

<p>основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p>	<p>профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; средств профилактики перенапряжения; роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p>	
<p>Умеет:</p> <p>Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p> <p>Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Строить коммуникацию в области физической культуры.</p>	<p>Демонстрирует умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки; использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности; определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию; оформлять результаты поиска; выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития; организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях; строить коммуникацию в области физической культуры; реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

<p>Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдать нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	
---	---	--