

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 |
|-------------------|---|--|-------------------------|
| ОК.04 | организовывать работу коллектива и команды | психологические основы деятельности коллектива | - |
| | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические особенности личности | - |
| ОК. 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 (<i>зачет</i>) | - | - |
| 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 | 18 | OK.04 OK.08 |
| | 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 | 18 | |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| | | | |
| Тема 1.2 Легкая атлетика | Содержание | 18 | OK.04 OK.08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------|
| | Социально-биологические основы физической культуры. Техника бега: - на короткие дистанции. - на средние дистанции. - по прямой. - по виражу. - на стадионе. - на пересеченной местности. Эстафетный бег. Старт и стартовый разгон. Технике финиширования. Техника спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание скоростной выносливости Кроссовая подготовка. Метание гранаты, толкание ядра | 18 | |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 1.3 Спортивные игры 1.3.1 Баскетбол | Содержание | 10 | ОК.04 ОК.08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 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 | ОК.04 ОК.08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |

| | | | |
|-------------------------|---|-----------|----------------|
| | <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> | 10 | |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | | |
| 1.3.3. Футбол | Содержание | 28 | OK.04 OK.08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | <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> | 10 | |
| | В том числе самостоятельная работа обучающихся | 18 | |
| 1.3.4. Бадминтон | Содержание | 12 | OK.04 OK.08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | <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> | 12 | |

| | | | |
|---------------------------------------|---|-----------|----------------|
| | 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 освоённости 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. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. 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: 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.</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>Соблюдение 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> | <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> | |
|---|---|--|