

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Нижнекамский химико-технологический институт (филиал)
 федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
 высшего образования
 «Казанский национальный исследовательский технологический университет»
 (НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель директора по УР
 Н.И. Никифорова

«03» 05 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине **ОГСЭ.05 Физическая культура**
 по специальности СПО 18.02.07 «Технология производства и переработки пла-
 стических масс и эластомеров»

Факультет	ФНО
Специальность СПО	18.02.07 Технология производства и пе- реработки пластических масс и эласто- меров
Отделение	Очное
Курс	1-3
Семестр	1-5
Всего	224
Практические занятия	172
1 семестр	32
2 семестр	44
3 семестр	32
4 семестр	42
5 семестр	22
СРС	48
1 семестр	6
2 семестр	6
3 семестр	2
4 семестр	2
5 семестр	32
5 семестр консультации	4
Зачет (семестр)	1-4 семестр
Диф. зачет	5 семестр

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования № 648 от 17.11.2020 г. по специальности 18.02.07 «Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров» на основании учебного плана набора учащихся 2023 г.

Разработчик программы:
Ст. преподаватель



Д.М. Панягин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол № 7 от 27.03. 2023 г

Зав. циклом

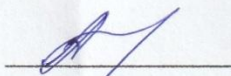


О.Н. Макусев

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры НХС, реализующей подготовку основной образовательной программы № 8 от 12.04.2023 г

Зав. кафедрой



Р.З. Агзамов

Содержание

	Стр.
Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	5
Условия реализации учебной дисциплины	13
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ» в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.07 «Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины:

для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

По завершению курса обучающиеся должны владеть следующими компетенциями:

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

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 224 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 48 часов, консультации 4 часа

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	224
1 курс	88
2 курс	78
3 курс	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Практические занятия	172
1 семестр	32
2 семестр	44
3 семестр	32
4 семестр	42
5 семестр	22
Консультация	4

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
1 семестр	6
2 семестр	6
3 семестр	2
4 семестр	2
6 семестр	32
1.Занятия в спортивных секциях. 2.Самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом. 3. Утренняя гигиеническая гимнастика	14 24 10
Зачет	1-4 семестр
Итоговая аттестация	5 семестр диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры» для I-го курса.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел	1. Легкая атлетика 2. Волейбол 3. Баскетбол 4. Настольный теннис	30 20 18 8	
Раздел 1.	Содержание учебного материала	30	2

Легкая атлетика	Тема 1.	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с толчками, бег с прыжками.	6	
	Тема 2.	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 200 м.	10	
	Тема 3.	Кроссовый бег. Развитие общей и специальной выносливости: бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м и без учета времени.	10	
		Элементы полосы препятствия	4	
	Тема 4.	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	3	
Раздел 2	Содержание учебного материала		20	
Волейбол				
	Тема 1	Стойка игрока. Перемещение.	4	
	Тема 2	Верхняя и нижняя передача мяча. Передачи мяча над собой. Различные передачи мяча на месте и в движении.	5	
	Тема 3	Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча.	5	
	Тема 4	Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	6	
		Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение ком-	3	

	плексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.		
Раздел 3	Содержание учебного материала	18	2
Баскетбол			
Тема 1	Правила поведения на занятиях. Техника перемещений. Передачи мяча, ловля мяча. Ведение мяча.	5	
Тема 2	Броски мяча со средней и ближней дистанции с сопротивлением и без сопротивления. Броски мяча после ведения и движения.	5	
Тема 3	Правила игры. Учебная игра с упрощенными правилами.	8	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	3	
Раздел 4	Содержание учебного материала	8	
Настольный теннис			
Тема1	Накат слева и справа. Подачи мяча.	2	
Тема 2	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	2	
Тема 3	Правила игры. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	3	

Всего:		88	
---------------	--	----	--

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры» для II-го курса.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел	1.Легкая атлетика 2.Волейбол 3.Баскетбол 4.Настольный теннис	28 20 18 8	
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	28	2
Тема 1.	Специальные беговые упражнения.	6	
Тема 2.	Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	10	
Тема 3.	Спортивные игры. Развитие общей и специальной выносливости.	10	
Тема 4.	Элементы полосы препятствия	2	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	1	

Раздел 2 Волейбол	Содержание учебного материала	20	
Тема 1	Передачи мяча на месте и в движении.	4	
Тема 2	Нападающий удар и блокирование. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	4	
Тема 3	Правило игры. Учебная игра.	12	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	1	
Раздел 3 Баскетбол	Содержание учебного материала	18	
Тема 1	Передачи мяча в движении.	5	
Тема 2	Броски мяча после ведения и передач. Штрафной бросок.	5	
Тема 3	Групповое тактическое действия в защите и в нападении. Учебно-тренировочные игры по упрощенным и основным правилам.	8	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	1	
Раздел 4	Содержание учебного материала	8	3

Настольный теннис	Индивидуальные действия в защите и в нападении.	4	
	Правила соревнования. Учебная игра	4	
Тема 1	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.	1	
Тема 2	Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.		
Всего:		78	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры» для III-го курса.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел	1.Легкая атлетика 2.Волейбол	10 12	

Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	3
Тема 1.	Бег на короткие и средние дистанции. Кроссовый бег.	5	
Тема 2.	Спортивные и подвижные игры.	5	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	16	
Раздел 2	Волейбол	12	
Тема 1	Блокирование нападающих ударов и страховка.	2	
Тема 2	Индивидуальные, групповые и тактические действия в нападении и в защите.	4	
Тема 3	Учебная игра по основным правилам. Навыки и умения игры в волейбол.	6	
	Самостоятельная работа студентов. Занятия в спортивных секциях. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Самостоятельные тренировочные занятия по видам спорта.	16	
Всего:		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: спортивный зал; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; теннисного и тренажерного зала и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Реализации учебной дисциплины требует наличие спортивного инвентаря.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Студенческая, д.11

Тренажерный зал. Тренажеры, штанга; гантели; стойка для дисков; гири; скамья.

Теннисный зал. Мячи для настольного тенниса; стол теннисный; ракетки для настольного тенниса.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Скамья, стойка для лыж, стол, лыжный инвентарь.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул.30 лет Победы, д. 5А

Спортивный зал. Стол теннисный; щит баскетбольный игровой; скамейка гимнастическая; стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками; маты гимнастические; стенка гимнастическая; перекладина навесная на шведскую стенку; обруч металлический; ковер туристический; сетка баскетбольная; сетка волейбольная; мяч волейбольный; защитная сетка; мячи баскетбольные; набор ракеток для настольного тенниса; ракетка бадминтонная.

3.2. Информационно-методическое обеспечение обучения

При изучении дисциплины *Физическая культура* качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева— Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков— Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-04588-6. — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Макусев, О.Н. Волейбол в вузе : учеб. пособие / О.Н. Макусев, Д.М. Панягин.- Нижнекамск : НХТИ, 2016.- 92 с	12 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ

3.2.1 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
Макусев, О.Н. Аттестация студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания/НХТИ ;О.Н.Макусев,Т.В.Заячук.-Нижнекамск:НХТИ,2011.-48 с.	40 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания/О.Н. Макусев - Нижнекамск: НХТИ, 2013.- 22 с.	4 экз. в в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Перверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 , по паролю.- ЭБС «Znanium»	ЭБС «Znanium». http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 .Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=417975 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=417975 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ

В том числе учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, учебно-методические указания, тексты лекций.

3.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «*Физическая культура*» использование электронных источников информации:

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

<http://elibrary.ru/> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций <http://elibrary.ru/>

1. ЭБС «Znanium.com» – Режим доступа: <http://znanium.com>

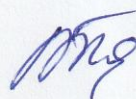
3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» Сайт журнала: avtor-rfo-kgufkst@mail.ru, doc@kgufkst.ru. – Доступ свободный.

2. Журнал «Теория и практика физической культуры». Сайт журнала fizkult@teoriya.ru. – Доступ свободный

Согласовано:

зав. отделом
по библиотечному обслуживанию



В.Я. Тарасова

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, позволяет оценить степень усвоения учебного материала.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	зачеты по практическим занятиям (выполнение контрольных нормативов, защита рефератов)
ЗНАНИЕ	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	зачеты по практическим занятиям (выполнение контрольных нормативов, защита рефератов)