

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический
университет»
КАЗАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ФГБОУ ВО "КНИТУ" КТК)



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ / Р.А.Газизов_
«25» марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура
(название учебной дисциплины)

профессия 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов,
промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по
отраслям)
(шифр, профессия)

Казань 2025 г.

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемым к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с: Приказом Минпросвещения РФ от 24.08.2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Приказом Минпросвещения РФ от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в Федеральный Государственный Стандарт Среднего Общего Образования», Приказом от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении Федеральной Образовательной Программы Среднего Общего Образования», Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (от 01.03.2023 г. № 05-592).

Организация – разработчик: Казанский технологический колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет».

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии (ПЦК)
протокол № 7 от "25" марта 2025 г.

Председатель ПЦК / Н.Н. Фалина

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 № 860 по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета

1.2.1. Цели и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоническое физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основании национально-культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-	осознавать причастность к отечественным традициям и исторической преемственности поколений; включение в культурно-языковое пространство русской и мировой культуры; сформированность ценностного отношения к литературе как неотъемлемой части культуры; - осознавать взаимосвязь между языковым, литературным, интеллектуальным, духовно-нравственным развитием личности; знать содержание, понимание ключевых проблем и осознание историко-культурного и нравственно-ценностного взаимовлияния произведений русской, зарубежной классической и современной литературы, в том числе литературы народов России; сформировать умения определять и учитывать историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественных произведений, выявлять их связь с современностью; уметь сопоставлять произведения русской и зарубежной литературы и сравнивать их с художественными интерпретациями в других видах искусств (графика,

	исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; способность их использования в познавательной и социальной практике	живопись, театр, кино, музыка и другие)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Готовность к саморазвитию,самостоятельности и самоопределению, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; владение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты	осознавать взаимосвязь между языковым, литературным, интеллектуальным, духовно-нравственным развитием личности; -сформировать умения выразительно (с учетом индивидуальных особенностей обучающихся) читать, в том числе наизусть, не менее 10 произведений и (или) фрагментов;

	совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части физического воспитания: -формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. <i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i> -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики

	-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	66
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический материал			
Тема 1. <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i>	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое социальное). Факторы, определяющие здоровье.	4	
Тема 2. <i>Современное состояние физической культуры и спорта</i>	Содержание учебного материала		
	1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программная и нормативная основа система физического воспитания населения. 2.Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	4	
Тема 3. <i>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</i>	Содержание учебного материала		
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. 2.Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	4	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Практические занятия			
Тема 1 <i>Легкая атлетика</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	14	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах. Техника бега с высокого и низкого старта; техника стартового разгона; техника финиширования. Подготовительные упражнения для бегуна на все виды дистанции.	2	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	3. Техника эстафетного бега (4x100, 4x400 м).	2	
	4. Техника выполнения прыжков в длину с места.	2	

	5. Техника выполнения прыжков в длину и высоту с разбега.	2	
	6. Сдача контрольных нормативов: бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 1000м (девушки) и 3000 (юноши)	4	
Тема 2 <i>Настольный теннис</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Первая помощь при травмах. Техника и способы хвата ракетки (для удара справа, слева, универсальный хват).	2	
	2.Технические приемы игры в настольный теннис: перемещения, подача, удары по мячу (плоский удар, «подставка»). Закрепление изученного материала в двустороннем поединке	2	
	3. Сдача контрольных нормативов: подача мяча, прыжки на скакалке.	2	
Тема 3 Спортивные игры <i>Волейбол</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Первая помощь при травмах. Техника выполнения основных игровых приемов волейбола: стойка и перемещения игрока, передачи мяча; виды подач.	2	
	2.Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	3.Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите. Закрепление изученного материала в двусторонней игре.	2	
	4. Сдача контрольных нормативов: подача, передача и прием снизу, передача мяча.	4	
Тема 4 <i>Лыжная подготовка</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожения. Требование к лыжному инвентарю. Умение подбирать спортивный инвентарь (лыжи, палки, крепления, смазки).	2	

	Техника выполнение поворотов переступанием, техника торможения и падения.		
	2.Подготовительные упражнения для освоения лыжных ходов. Техника попеременно двушажного и одношажного шага.	2	
	3.Техника преодоления подъемов (лесенка) и спусков (в стойке устойчивости).	2	
	4. Сдача контрольных нормативов (техника попеременный двушажный ход, и одношажный). Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	
Тема 5 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений, перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	2.Выполнение ОРУ без предметов и с предметами; в парах, в группах, на снарядах, на тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и перенос грузов, прыжки.	2	
	3.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, голове, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	4. Составление комплексов упражнений ОРУ с предметом и без предмета. Составление комплекса акробатических упражнений. Сдача контрольных нормативов (акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, голове, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»).	2	

Тема 6 Спортивные игры <i>Баскетбол</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Первая помощь при травмах. Техника выполнения основных технических приемов в нападении и защите: перемещения, остановки, защитная стойка, ловля и передачи мяча одной и двумя руками, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте и в движении, по прямой, с изменением направления и скорости, высоты отскока, по зрительному и звуковому сигналу.	2	
	2.Техника выполнения бросков мяча: бросок в движении с двойного шага, броски одной рукой с места, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, штрафной бросок.	2	
	3.Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении.	2	
	4.Закрепление изученного материала в двусторонней игре.	2	
	5. Сдача контрольных нормативов: ведения мяча змейкой, передачи в стену, бросок с двойного шага.	2	
Тема 7 Спортивные игры <i>Футбол</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Первая помощь при травмах. Техника перемещения в нападении и защите.	2	
	2.Техника приема и передачи мяча на месте и в движении, ведения мяча, удары по мячу различными способами	2	
	3.Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении. Закрепление изученного материала в двусторонней игре.	2	
	4.Сдача контрольных нормативов: удар на точность, ведения мяча, передача мяча.	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифзачет / дифзачет)			
ВСЕГО ЧАСОВ:		78	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 6, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля;
- песочная яма для прыжков в длину, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности

метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы: тренажерный зал; лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

При изучении дисциплины «Физическая культура» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую *основную* литературу:

Основные источники информации	Количество экземпляров
1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. - 197 с.- (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5	https://znanium.com/catalog/product/1905554 Режим доступа: по подписке КНИТУ.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев. - Москва: Просвещение, 2021. -112 с. - ISBN 978-5-09-083012-6.	https://znanium.com/catalog/product/1877943 Режим доступа: по подписке КНИТУ.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8.	https://znanium.com/catalog/product/1927388 Режим доступа: по подписке КНИТУ.

В качестве *дополнительных* источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Интернет-ресурсы	Кол-во экз.
Физическая культура: учебно-методическое пособие Сорокина Е. Л., Шишкина Т. И., Бабенко М. А., Черночуб Е. Г. - Физическая культура, Сибирский государственный университет путей сообщения , - ISBN 978-5-6043858-3-8, 2020. – 114с.	https://e.lanbook.com/book/164631
(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).	www.minstm.gov.ru
(Федеральный портал «Российское образование»).	www.edu.ru
(Официальный сайт Олимпийского комитета России).	www.olympic.ru
Физическая культура: Методические указания по изучению курса дисциплины. Раздел: «Особенности проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы». Веселов В. С., Тверская государственная сельскохозяйственная академия, Тверь : 2021. – 23с.	https://e.lanbook.com/book/134152

Электронные источники информации

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru/>
2. Электронная библиотека УНИЦ КНИТУ – режим доступа:
<http://ft.kstu.ru/ft/>
3. Научная Электронная Библиотека (НЭБ) – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
4. ЭБС «Юрайт» – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>
5. ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/>
6. ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/>
7. ЭБС «Book.ru» - Режим доступа <https://www.book.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 / тема 1,2,3	- Выполнение презентации; - подготовка реферата; - тестирование;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2 / тема 1,2,3,4,5,6,7	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных упражнений; -составление комплекса упражнений; -демонстрация комплекса ОРУ
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1 / тема 1,2,3	- Выполнение презентации; - подготовка реферата; - тестирование;
	Раздел 2 / тема 1,2,3,4,5,6,7	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных упражнений; -составление комплекса упражнений; -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.