

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Еговцева Надежда Николаевна
Должность: Директор ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"
Дата подписания: 14.09.2022 10:36:08
Уникальный программный ключ:
3e559db7585d3f64db9b3594489fced78cf6ff8c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Югорский государственный университет»
Институт нефти и технологий (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Югорский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНТех (филиала)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Н.Н. Еговцева
«18» апреля 2022 г.

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

для специальности среднего профессионального образования
2-4 курс
18.02.09 Переработка нефти и газа

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа утвержденного приказом
министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2020г. №646

Рассмотрен на заседании ПЦК автомобильного транспорта
протокол №8 от 15.04.2022г.

Разработчик:

Преподаватель первой категории
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ» _____ П.К. Бочагов

Председатель ПЦК автомобильного транспорта
Преподаватель высшей категории _____ С.В.Ермакова

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины
(профессионального модуля) соответствует требованиям к условиям реализации
программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующая библиотекой
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ» _____ С.В. Бакшеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

18.02.09 Переработка нефти и газа

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Коды формируемых компетенций:

18.02.09 Переработка нефти и газа ОК 8.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
Итоговая аттестация: 3-6 семестры в форме зачета. 7 семестр в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретическая часть		2	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.	2	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Практическая часть		170	
Раздел 1. Учебно-методические занятия.	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	4	2

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.		166	
Тема 1. Лёгкая атлетика		36	
1.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по легкой атлетике, исторические сведения о виде спорта.		1
	Практические занятия обучающихся	28	
	1. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
2. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.	2		
1.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся		
	1. Техника бега. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.		2
	2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2
	3. Метание гранаты 500-700 грамм.		2
1.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся	6	
	1. Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
Тема 2. Баскетбол		36	
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по баскетболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	Практические занятия обучающихся	26	
	1. ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2

	2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		2
2.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные действия).		2
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание, накрывание мяча, финты).		2
2.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение).		2
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (личная, позиционная, зонная защита; переход от действий в нападении к действиям в защите).		2
2.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		3
	3.	Соревнования по баскетболу.		3
2.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
Тема 3. Гимнастика			16	
3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по гимнастике, исторические сведения о виде спорта.		1
	Практические занятия обучающихся		10	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (повороты, перестроения).		2
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		2

3.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		2
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		2
	3.	Упражнения на бревне (низком).		2
	4.	Акробатические упражнения.		2
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		2
3.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
Тема 4. Волейбол			46	
4.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	Практические занятия обучающихся		36	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	2.	СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.		2
4.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в нападении). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		2
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в защите). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное, групповое).		2
4.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).		2
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними).		2

		Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		3
	3.	Соревнования по волейболу.		3
4.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
Тема 5. Общая физическая подготовка			28	
5.1. Развитие физических качеств	Содержание учебного материала		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, методика выполнения двигательных действий.		1
	Практические занятия обучающихся		18	
	1.	Развитие силовых качеств.		2
	2.	Развитие быстроты.		2
	3.	Развитие выносливости.		2
	4.	Развитие гибкости.		2
	5.	Развитие ловкости.		2
6.	Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).		2	
5.2. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка			4	
6.1. Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.		2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

1) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. - URL: https://urait.ru/bcode/489849 - Текст: электронный.	1	1
2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2022. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. —URL: https://urait.ru/bcode/491233 - Текст: электронный.	1	1
1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — Москва : Юрайт, 2022. — 191 с. — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL: https://urait.ru/bcode/492972 - Текст: электронный.	1	1
2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — Москва : Юрайт, 2022. — 246 с. — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL: https://urait.ru/bcode/492671 - Текст: электронный.	1	1

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать	физкультурно-практические занятия, внеаудиторная

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
основы здорового образа жизни.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа