

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Еговцева Надежда Николаевна

Должность: Директор ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Дата подписания: 07.09.2022 15:55:20

Уникальный программный ключ:

3e559db7585d3f640b6329d899ef8e1618e

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Югорский государственный университет»

Институт нефтехимических 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


15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1580 (с изм.)

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК автомобильного транспорта
протокол №8 от 15.04.2022г.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ» _____  К.И.Бойко

Председатель ПЦК автомобильного транспорта:
Преподаватель высшей категории
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ» _____  С.В.Ермакова

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины 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:

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования

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:

21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин ОК 2,6,8.

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 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	173
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	173
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
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
1.2. Техническая подготовка	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
	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
1.3. Контрольные испытания (тесты)	3.	Метание гранаты 500-700 грамм.	2
	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	Практические занятия обучающихся			

подготовка	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
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде спорта.		
	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.	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.		
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.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в защите). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное, групповое).		
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.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		
4.4.	Практические занятия обучающихся			

Игровая и соревновательная деятельность	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-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная 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