

РАССМОТРЕНО
На заседании ПЦК ГД
Протокол заседания
№ 7 от « 31 » августа 2022г.
 Славнова Л.А.

СОГЛАСОВАНО
Председатель Методического
совета НефтИн (филиала) ФГБОУ
ВО «ЮГУ»
 Хайбулина Р.И.
« 31 » августа 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

Организация-разработчик: Нефтяной институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

Разработчики:

Старкова Ольга Павловна - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Патунина Юлия Николаевна - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Чуенко Иван Николаевич - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Ющук Александр Александрович - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Согласовано:

Заведующий библиотекой  Л.В. Дементьева

Рецензенты:

1. Ахметзянова Гузель Асгатовна – методист, преподаватель высшей категории НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».
2. Давыдова Светлана Александровна - доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовский государственный университет, декан факультета физической культуры и спорта.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
для обучающихся 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации
технологических процессов и производств (по отраслям)

направления подготовки (специальности)
разработанная Патуниной Юлией Николаевной, Старковой Ольгой Павловной,
Чуенко Иваном Николаевичем, Юшук Александром Александровичем

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для обучающихся направления подготовки (специальности) 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.14_Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

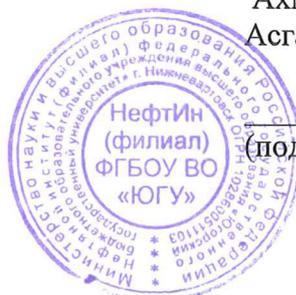
Содержание рабочей программы соответствует ФГОС СПО по данной специальности. Рабочая программа содержит все разделы, предусмотренные примерными программами: пояснительную записку, содержащую цели и задачи дисциплины, объем дисциплины, содержание разделов дисциплины. Тематика, распределение часов соответствуют учебному плану по специальности.

Рабочая программа составлена логично. Последовательность разделов и тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Содержание рабочей программы соответствует минимуму содержания, который установлен образовательным стандартом.

Представленная рабочая программа обеспечивает выполнение Федерального государственного образовательного стандарта, способствует качественной подготовке обучающихся среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

Заведующий дневным отделением
НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Преподаватель высшей категории:

Ахметзянова Гузель
Асгатовна



(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
для обучающихся 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации
технологических процессов и производств (по отраслям)»

направления подготовки (специальности)
разработанная Патуниной Юлией Николаевной, Старковой Ольгой Павловной,
Чуенко Иваном Николаевичем, Ющук Александром Александровичем

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для обучающихся направления подготовки (специальности) 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)» .

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)».

Содержание рабочей программы соответствует ФГОС СПО по данной специальности. Рабочая программа содержит все разделы, предусмотренные примерными программами: пояснительную записку, содержащую цели и задачи дисциплины, объем дисциплины, содержание разделов дисциплины. Тематика, распределение часов соответствуют учебному плану по специальности.

Рабочая программа составлена логично. Последовательность разделов и тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Содержание рабочей программы соответствует минимуму содержания, который установлен образовательным стандартом.

Представленная рабочая программа обеспечивает выполнение Федерального государственного образовательного стандарта, способствует качественной подготовке обучающихся среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)».

Доцент кафедры
теоретических основ
физического воспитания НВГУ
декан факультета физической культуры и спорта



Давыдова Светлана
Александровна

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	200
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия (если предусмотрено)	176
Самостоятельная работа	11
Консультации	2
Промежуточная аттестация	
Дифференцированный зачет 3, 7 семестр	
Другие формы контроля: 4,5,6, семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	10	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		34	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	8	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		

	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление кроссворда на тему: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие и средние дистанции»	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	12	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол		50	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	14	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений « Специальные упражнения для баскетболистов»	2	
Тема 3.3. Техника	Содержание учебного материала	12	ОК 8

выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	12	
Раздел 4. Волейбол		48	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание презентации на тему: «Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая»	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3 .Техника прямого	Содержание учебного материала	14	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	

нападающего удара	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание доклада на тему: «Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, расстановка игроков»	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		28	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	28	ОК 8
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	26	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений: «Производственная гимнастика».	2	
Раздел 6. Подготовка к ГТО		16	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание практических работ	16	ОК 8
	Бег на 100 м (сек.)		
	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)		
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		
	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)		
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)			

	<p>Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности *</p> <p>Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности *</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)</p> <p>или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)</p> <p>Самозащита без оружия (очки)</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Создание презентации на тему: «Строевые упражнения на месте, в движении»</p>	1	
Консультации		2	
Всего:		200	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база с лыжехранилищем, теплые раздевалки;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах;

лыжный инвентарь).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. . Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа [https:// urait.ru](https://urait.ru)]
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https:// urait.ru>]
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https:// urait.ru>]

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Старкова О. П. ОГСЭ.04 Физическая культура Методические указания по разделу «Волейбол» для обучающихся 2-4 курсов образовательных учреждений среднего профессионального образования очной формы обучения специальности 15.02.14

Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) (15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ) – г. Нижневартовск: ННТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ», 2019 [Электронный ресурс; Режим доступа : Полнотекстовая коллекция ННТ]

3.2.3 Дополнительные источники

1. Теоретический и научно-методический журнал «Среднее профессиональное образование» + Приложение
2. Научно-методический журнал «Спорт в школе – первое сентября»
Научно-методический журнал «Физическая культура. Все для учителя!»

3.3. Адаптация основной образовательной программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по основной образовательной программе осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Изучение дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы с обучающимися, в том числе адаптированный сайт филиала, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций.

Реализация программы для этой группы обучающихся требует создания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

Учебно-методическое обеспечение

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Наличие учебно-методического комплекса (учебные программы, учебно-методические пособия, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), фонд оценочных средств (КИМы/КОСы), словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы.

Оборудование:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - наличие альтернативной версии официального сайта филиала в сети «Интернет» для слабовидящих; тактильно-звуковой информатор НОТТ, 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: Bluetooth индукционная петля Speak&Go, FM-система Клон 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата: - материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения филиала, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных и лестничных проемов, стол рабочий, регулируемый по высоте столешницы, стол для инвалидов-колясочников, регулируемый по высоте с электроприводом и других приспособлений).

При осуществлении образовательного процесса обучающихся с индивидуальными особенностями (с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается соблюдение следующих общих требований: осуществление образовательной деятельности для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья.

Все локальные нормативные акты филиала по вопросам организации образовательного процесса по данной образовательной организации доводятся до сведения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p> <p>Применение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Владение основами здорового образа жизни</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>