

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НИЖНЕВАРТОВСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(ННТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
А.А. Шавырин
«31» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс

(название дисциплины)

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и

шифр

(название специальности)

газонефтехранилищ

г. Нижневартовск

-2020-

РАССМОТРЕНО
На заседании ПЦК ГД
Протокол заседания
№ 04 от « 31 » августа 2020 г.
Председатель ПЦК
Таирова З.А.

СОГЛАСОВАНО
Председатель Методического
совета ННТ (филиала) ФГБОУ ВО
«ЮГУ»
Хайбулина Р.И.
« 31 » августа 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

Организация-разработчик: Нижневартовский нефтяной техникум (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

Разработчик:

Патунина Юлия Николаевна, преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Согласовано:

Заведующий библиотекой Л.В. Дементьева

Рецензенты:

1. Ахметзянова Гузель Азгатовна, преподаватель высшей категории ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».
2. Давыдова Светлана Александровна, Доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовский государственный университет декан факультета физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

1.2. Место учебной дисциплины: Программы подготовки специалистов среднего звена ОГСЭ. 00 общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Рекомендуемое количество часов/зачетных единиц на освоение примерной программы учебной 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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	168
Практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
<i>рефератов</i>	64
<i>презентаций</i>	24
<i>докладов</i>	13
<i>кроссвордов</i>	15
<i>составление конспектов</i>	14
<i>комплекс упражнений</i>	38
Промежуточная аттестация в форме – зачета: 3,4,5,6 семестр дифференцированного зачета: 7 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура Ш- VI семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов/зачетных единиц	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Прыжки в длину с места. Кросс 2000 м (Д), 3000м (Ю). Самостоятельная работа обучающегося: Составление кроссворда на тему: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие и средние дистанции» Создание презентации на тему: «Прыжки в длину с места» Написание доклада на тему: «Техника бега на длинные дистанции» Написание реферата на тему: «Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности»	18	3
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала: Техника безопасности при игре в баскетбол. Перемещения на площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающегося: Создание презентации на тему: «Техника бросков: штрафные; 3-х очковые» Написание конспекта на тему: «Техника индивидуальных действий в защите» Составление комплекса « Специальные упражнения для баскетболистов» Написание реферата на тему: «Техника игры в нападении»	8	3
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановки игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающегося Написание доклада на тему: «Техника безопасности при игре в волейбол» Написание реферата на тему: «Тактика игры в защите, нападении» Составление комплекса: « Специальные упражнения для волейболистов» Создание презентации на тему: «Подача мяча: нижняя боковая, верхняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая» Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, расстановка игроков»	8	3
Раздел 4. Спортивные игры Мини - футбол	Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в мини- футбол. Правила игры, методика судейства, жестикуляция. Совершенствование технических приемов. Совершенствование тактики защиты: Зонная, персональная смешанная система защиты. Техника игры вратаря. Самостоятельная работа обучающегося	8	3

Раздел 5. Лыжная подготовка	Написание реферата на тему: «Правила игры, методика судейства. жестикуляция»	4
	Написание конспекта на тему: «Совершенствование тактики защиты: Персональная опека, игра в зоне, комбинированная оборона.»	2
	Составление комплекса: «Специальные упражнения для футболистов»	2
	Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Техника игры вратаря»	2
	Содержание учебного материала. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы, полуконьковый и коньковый ход, сочетание техники лыжных ходов. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, прыжки на лыжах с малого трамплина.	8
Самостоятельная работа обучающегося Написание реферата на тему: «Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы»	4	
Раздел 6. Спортивные игры настольный теннис	Создание презентации на тему: «Прыжки на лыжах с малого трамплина»	1,5
	Написание реферата на тему: «Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте»	4
	Написание доклада на тему: «Полуконьковый и коньковый ход, сочетание техники лыжных ходов.»	1
	Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: выпады, шаги, прыжки, рывки, Технические приёмы: подачи, подрезка, срезка, накат, поставка, топ - спин, топс - удар, сеча.	6
	Самостоятельная работа обучающегося Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Технические приёмы»	1
Раздел 7. Гимнастика	Составление комплекса: «Специальные упражнения для теннисистов»»	2
	Создание презентации на тему: « Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка»	1,5
	Написание реферата на тему: «Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойки игрока.»	4
	Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения на месте, в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов). Высокая перекладина: подъем переворотом в упор, выход силой.	6
	Самостоятельная работа обучающегося Составление комплекса: «Утренняя гимнастика »	2
Раздел 8. Атлетическая гимнастика	Составление комплекса: «Производственная гимнастика»	2
	Написание конспекта на тему: « Строевые упражнения на месте, в движении»	2
	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания, наклоны, жим. Специальные упражнения с гириями общего назначения: толчок и жим одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя, сидя, лёжа.	6
	Самостоятельная работа обучающегося Составление комплекса: «Производственная гимнастика»	2
	Написание доклада на тему: «Упражнения со штангой общего назначения »	1
Создание презентации на тему: «Упражнения с гириями общего назначения»	1,5	

Всего:		136	
V –VI семестр			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов/зачетных единиц	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Кросс 2000 м (Д), 3000м (Ю). Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему: «Техника бега на короткие и средние дистанции» Создание презентации на тему: «Прыжки в длину с места» Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Техника спортивной ходьбы» Написание доклада на тему: «Техника бега на длинные дистанции» Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в баскетбол. Перемещения на площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении со средней и дальней дистанции. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	14	1
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса «Специальные упражнения для баскетболистов» Написание реферата на тему: «Перемещения на площадке. Передачи мяча, ловля мяча, броски мяча в кольцо со средней дистанции» Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Индивидуальные, групповые и командные действия игрока без мяча и с мячом» Создание презентации на тему: «Тактика игры в нападении»	4	3
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Групповые и командные действия игроков» Составление комплекса « Специальные упражнения для волейболистов» Написание реферата на тему: «Нападающие удары. Блокирование нападающего удара» Создание презентации на тему: «Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая» Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в мини- футбол. Совершенствование технических приемов. Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники остановки мяча Тактика игры вратаря. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся Написание доклада на тему: «Совершенствование техники остановки мяча» Написание реферата на тему: «Совершенствование технических приемов.»	8	3
Раздел 4. Спортивные игры Мини - футбол		1,5	3

	Написание конспекта на тему: «Тактика игры вратаря»	2	
	Составление комплекса « Специальные упражнения для футболистов»	2	
Раздел 5.	Содержание учебного материала.	8	
Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка: Хольба на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, коньковый ход. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, прыжки на лыжах с малого трамплина.		
	Самостоятельная работа обучающегося		3
	Написание реферата на тему: «Хольба на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, коньковый ход»	4	
	Написание конспекта на тему: «Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте»	2	
	Составление комплекса « Подводящих упражнений для лыжников»	2	
	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Прыжки на лыжах с малого трамплина»	1	
Раздел 6.	Содержание учебного материала.		
Спортивные игры настольный теннис	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: выпады, шаги, прыжки, рывки, Технические приёмы: подачи, подрезка, срезка, накат, поставка, топ - спин, топс - удар, сеча.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося		3
	Написание реферата на тему: «Технические приёмы»	4	
	Написание доклада на тему: «Стойки игрока»	1	
	Создание презентации на тему: «Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка»	1,5	
	Составление комплекса «Производственной гимнастики»	2	
Раздел 7.	Содержание учебного материала.		
Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения на месте, в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинация из изученных элементов). Высокая перекладина: подъем переворотом в упор, выход силой. Вис углом, удержание тела в висе.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося		3
	Создание презентации на тему: «Строевые упражнения на месте, в движении»	1,5	
	Составление комплекса «Утренней гимнастики»	2	
	Создание презентации на тему: «. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, мост из положения стоя, лёжа»	1,5	
	Составление комплекса «Релаксационной гимнастики»	2	
Раздел 8.	Содержание учебного материала		
Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания, наклоны, жим. Специальные упражнения с гириями общего назначения: толчок и рывок одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося		3
	Написание доклада на тему: «Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой»	1	
	Написание доклада на тему: «Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой»	2	
	Составление комплекса «Специальные упражнения со штангой»	2	
Всего:		128	

VII семестр

Наименование разделов и	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем	Уровень
-------------------------	---	-------	---------

тем	обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	часов/зачетных единиц	освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Кросс 2000 м. Самостоятельная работа обучающегося Написание реферата на тему: «Техника бега на короткие и средние дистанции» Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике» Создание презентации на тему: «Техника бега на длинные дистанции» Написание доклада на тему: «Прыжки в длину с места» Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	8	1
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	Самостоятельная работа обучающегося Написание реферата на тему: «Тактика игры в нападении» Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Технические приемы в баскетболе» Создание презентации на тему: «Тактика игры в защите» Составление комплекса специальных упражнений для баскетболиста» Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Совершенствование технических приемов в волейболе. Подачи мяча, приемы мяча, нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактические действия в защите: блокирование одиночное, групповое, зонное, подвижное. Тактические действия в нападении: подачи, передачи, нападающие удары (по центру, от края сетки, с задней линии). Взаимодействие игроков на площадке во время учебной игры.	4 2 1,5 2	3
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол	Самостоятельная работа обучающегося Написание доклада на тему: «Совершенствование технических элементов в волейболе» Написание доклада на тему: «Тактические действия в защите» Создание презентации на тему: «Тактические действия в нападении» Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Совершенствование технических элементов в волейболе. Подачи мяча, приемы мяча, нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактические действия в защите: блокирование одиночное, групповое, зонное, подвижное. Тактические действия в нападении: подачи, передачи, нападающие удары (по центру, от края сетки, с задней линии). Взаимодействие игроков на площадке во время учебной игры.	1 1 1,5	3
Раздел 4. Спортивные игры Мини – футбол	Самостоятельная работа обучающегося Написание реферата на тему: «Совершенствование технических приемов» Создание презентации на тему: «Совершенствование тактики игры» Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Тактика игры вратаря» Составление комплекса специальных упражнений для футболистов» Содержание учебного материала. Техника безопасности при игре в мини- футбол. Совершенствование технических приемов. Совершенствование тактики игры. Тактики игры вратаря. Учебная игра.	8	1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа обучающегося Написание реферата на тему: «Совершенствование технических приемов» Создание презентации на тему: «Совершенствование тактики игры» Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Тактика игры вратаря» Составление комплекса специальных упражнений для футболистов» Содержание учебного материала. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания, наклоны, жим. Специальные упражнения с гириями общего назначения: толчок и рывок одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя.	4 1,5 1 2	3
		6	

Самостоятельная работа обучающегося		3
Написание конспекта на тему: «Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения.»		2
Составление комплекса «Специальные упражнения с гириями»		2
Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.»		2
Всего:		72
По учебному плану:		336

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебных кабинетов.

1. Стандартный спортивный зал;

Оборудование учебного кабинета: Баскетбольные щиты, волейбольные стойки и волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастическая перекладина, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мост, гимнастические маты, параллельные брусья, гимнастические скамейки.

Технические средства обучения: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные); гимнастические обручи, гимнастические скакалки, наглядные пособия (стенды).

2. Лыжная база;

Оборудование учебного кабинета: Лыжные стойки.

Технические средства обучения: лыжи беговые и лыжные ботинки, лыжные палки, наглядные пособия (стенды)

3. Теннисный зал;

Оборудование учебного кабинета: теннисные столы

Технические средства обучения: теннисные ракетки, теннисные шарики, наглядные пособия (стенды).

4. Тренажерный зал

Оборудование учебного кабинета: силовые тренажеры со свободными весами, тренажеры для пресса (доска наклонная с изгибом, атлетик пресс, римский стул), скамья универсальная, блок - рама, тренажер для спина (стоя под углом, тяга сверху на плитках), тренажер для бицепса (парта), тренажер для плеч (жим сидя), скамья для жима штанги, тренинг жим 200 (скамья обратного жима), гантели (разборные), гири 16кг., 24кг., 32кг.

Технические средства обучения: ролик для пресса, гимнастические скакалки, наглядные пособия (стенды).

5. Спортивная площадка;

Оборудование учебного кабинета: футбольные ворота, полоса препятствия, волейбольные стойки, баскетбольные щиты.

Технические средства обучения: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. Базовый уровень. ФГОС – М.: Просвещение, – 255 с.

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев] – М.: Академия, 2015 – 176 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.academia-moscow.ru>]

3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https://www.biblio-online.ru>]

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник – М., КНОРУС, 2015 – 304 с. 2016.
2. Каинов А. Н. Физическая культура. 9-11 кл.: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. ФГОС – М.: Учитель, 2015 – 139 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 128 с.
4. Марченко И. Н., Шлыков В. К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС – Волгоград: Учитель, 2016 -108 с.
5. Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016 – 191, [1] с.

6. Федорова Н. А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС – М.: Экзамен, 2016 – 62, [2] с.
7. Справочник учителя физической культуры / сост. Н. М. Вилкова. – Волгоград: Учитель, 2016 – 118 с.
8. Фёдорова Н. А. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н. А. Фёдорова – М.: Экзамен, 2016 – 78, [2] с.
9. Патунина Ю.Н. ОГСЭ.04 Физическая культура. Методические указания и контрольные задания для обучающихся заочной формы обучения образовательных учреждений среднего профессионального образования специальностей 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин – Нижневартовск: ННТ (филиал) ФГБОУ ВП «ЮГУ», 2016
10. Периодическое издание: Теоретический и научно-методический журнал «Среднее профессиональное образование» + Приложение
11. Периодическое издание: Спорт в школе – первое сентября
12. Патунина Ю. Н. ОГСЭ.04 Физическая культура Методические указания по внеаудиторной самостоятельной работе для обучающихся очной формы обучения образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений (21.00.00 ПРИКЛАДНАЯ ГЕОЛОГИЯ, ГОРНОЕ ДЕЛО, НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО И ГЕОДЕЗИЯ) – Нижневартовск: ННТ (филиал) ФГБОУ ВП «ЮГУ», 2017 [Электронный ресурс; Режим доступа сайт ННТ]

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 обучающимся 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

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> –практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>Прыжок в длину с места;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функции судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения</p>

	<p>студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши). Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
--	---

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам рубежного контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам обучения производится в соответствии с требованиями:

- к результатам обучения специальной медицинской группы;
- обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся;
- оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы;
- оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 курсов**

Контроль ный норматив №	Вид упражнения	Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,5	13,6	14,0
		Д	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000 м. 2000 м. (мин. Сек.)	Ю	12,30	14,0	Без учета времени
		Д	11,00	13,00	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	230	195	180
		Д	190	175	160
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	Д	20	10	5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	13	11	8
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(Ю) лежа(Д) (раз)	Ю	12	9	7
		Д	15	13	11
7.	В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	7	5	3
8.	Челночный бег 3X10 сек.	Ю	7,3	8,0	8,3
		Д	8,4	9,3	9,7
9.	Бросок набивного мяча 1 кг(Д) 2 кг (Ю) из – за головы (м)	Ю	9,5	7,5	6,5
		Д	10,5	6,5	5,0
10.	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
		Д	5	4	3
11.	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
		Д	5	4	3
12.	Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
13.	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
		Д	4	3	2
14.	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
15.	Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
16.	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2
17.	Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	25,5	27,20	Без учета времени
		Д	19,0	21,0	Без учета времени
18.	Гиря – жим (раз) 16 кг	Ю	12	10	8
19.	1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	Ю/Д	до 9	до 8	до 7,5

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 курсов**

Контроль ный норматив №	Вид упражнения	Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,3	13,5	13,8
		Д	14,3	14,8	15,3
2.	Бег 3000 м. 2000 м. (мин. Сек.)	Ю	12,25	13,30	Без учета времени
		Д	10,30	12,00	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	235	198	185
		Д	195	180	165
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	Д	22	12	7
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	14	12	9
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(Ю) лежа(Д) (раз)	Ю	14	10	8
		Д	17	15	12
7.	В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	9	6	4
8.	Челночный бег 3X10 сек.	Ю	7,1	7,5	8,0
		Д	8,2	9,1	9,5
9.	Бросок набивного мяча 1 кг(Д) 2 кг (Ю) из – за головы (м)	Ю	10,0	8,5	7,5
		Д	9,5	7,5	6,0
10.	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	7	6	5
		Д	6	5	4
11.	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	7	6	4
		Д	6	5	4
12.	Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	30	25	20
13.	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	6	5	4
		Д	5	4	3
14.	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	14	12	10
15.	Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	6	5	3
16.	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	5	4	2
17.	Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	24,5	26,20	Без учета времени
		Д	18,30	20,30	Без учета времени
18.	Гиря – жим (раз) 16 кг	Ю	13	12	9
19.	2. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	Ю/Д	до 9	до 8	до 7,5

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий(специальностей) профессионального образования.