



РАССМОТРЕНО
На заседании ПЦК ГД
Протокол заседания
№ 7 от «31» август 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) 18.02.09 Переработка нефти и газа

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  Дементьева Л.В.

Рецензенты :

1. Ахметзянова Гузель Асгатовна - 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 для обучающихся 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

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

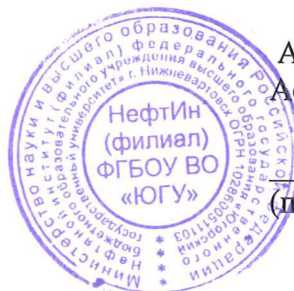
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для обучающихся направления подготовки (специальности) 18.02.09 «Переработка нефти и газа» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 18.02.09 «Переработка нефти и газа». 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 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

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 для обучающихся 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

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) 18.02.09 «Переработка нефти и газа» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 18.02.09 «Переработка нефти и газа». 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 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

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



Давыдова Светлана
Александровна
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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 часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	170
самостоятельная учебная работа	
Промежуточная аттестация Зачет 3,4,5,6 семестр Дифференцированный зачет 7 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт, как часть культуры человека. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Всероссийский комплекс ГТО.</p>	2	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>ТБ на занятиях по легкой атлетике. Виды оздоровительной ходьбы и ее влияние на здоровье человека. Техника спортивной ходьбы. Классификация дистанций л/а и правила соревнований. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Особенности техники и тактики бега; бег с высокого старта; по виражу; с изменением длины и частоты шагов, скорости. Эстафетный бег по прямой 4*100 м. Приобретение соревновательного опыта. Тест ГТО. Бег на 100 м: на время. Методика составления и проведения общеразвивающих (ОРУ) и специальных беговых (СБУ) упражнений. Техника бега с изменением ритма и скорости. Бег 500 м (д), 1000 м (ю) на время. Ознакомление с разницей кроссового и гладкого бега. Упражнения на развитие координационных способностей в парах с мячами разного диаметра. Техники метания гранаты.</p>	30	ОК 08
Раздел 3. Спортивные игры		88	

<p>Тема 3.1 Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях по б/б. История, правила игры в баскетбол. Техника перемещений, стоек, поворотов, прыжков, остановок, баскетболиста. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке различными способами. ОРУ со скакалкой на стрейчинг. Развитие координационных способностей, силы - эстафеты с ведением и передачей мяча разного диаметра; броски набивного мяча из различных исходных положений. Методика составления и проведения упражнений на стрейчинг. Выполнение К.Н. - челночный бег 3*10 м; штрафной бросок в б/б кольцо; прыжок в длину с места. Тест ГТО.</p>	<p>24</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.2 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала Основные сведения о развитии волейбола. Правила игры. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения, повороты. Техника приема, передач двумя руками сверху и снизу двумя руками, на месте, в движении, в колоннах; подачи мяча, нижняя прямая, боковая. Эстафеты с элементами в/бола. Учебная игра. Выполнение К.Н - передачи в парах: над собой; через сетку; нижняя прямая и боковая подачи.</p>	<p>24</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.3 Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала Основные сведения о развитии настольного тенниса, правила игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Стойка теннисиста, перемещения. Хват ракетки. Техника подачи «Толчком» справа, слева. Отбивание слева, справа «Подставкой». Методика проведения глазодвигательной гимнастики. Выполнение К.Н.- подача, отбивание.</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.4 Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала История мини - футбола, правила игры. Перемещения футболиста. Техника приема и передачи мяча, удара. Техника ведения мяча, обводка препятствий. Учебная игра. Выполнение К.Н. – по технике.</p>	<p>24</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Раздел 4. Лыжная подготовка</p>		<p>16</p>	
<p>Тема 4.1 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожениях и травмах. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом». Приведение лыж в походное положение. Выкат лыж и постановка палки для толчка. Отработка</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08</p>

	толчка палками без движения ногами. Отработка скольжения без палок. Повороты: переступанием, махом, прыжком. Освоение техники лыжных ходов: попеременно – двушажного, одношажного, бесшажного ходов, перехода с одного на другой ход.		
Раздел 5. Общепрофессиональная физическая подготовка		20	
Тема 5.1 Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	Общие основы и правила развития силовых способностей. Основные средства и методы силовой подготовки. ОРУ. Упражнения для поддержания и коррекции осанки. Выполнение К.Н. – поднимание туловища из положения лежа; приседания на правой/левой ноге «пистолет».		
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 6.1 Гимнастические упражнения. Акробатика	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	Общие основы и правила развития гибкости. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм человека. Спортивная акробатика – история развития, правила соревнований. Упражнения с предметами. Ритмическая гимнастика – базовые шаги. Тест ГТО – наклон стоя на скамье. Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой. Равновесия, кувырков вперед, назад, в сторону. Техника страховки. Акробатические связки и комбинации. Выполнение акробатических комбинаций К.Н.- кувырок вперед в группировке; кувырок назад, стойка на лопатках.		
Всего (часов)		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- зал спортивных игр;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;
- зал настольного тенниса;
- открытая спортивная площадка для занятий мини-футболом;
- естественные беговые дорожки.

Оборудование и инвентарь:

- вентиляционное оборудование;
- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно), маты гимнастические, мячи гимнастические (фитбол), коврики гимнастические скакалки, палки гимнастические, обручи, канат;

- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги с разновесом, беговая дорожка, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, эспандеры кистевые, эспандеры плечевые, резиновые амортизаторы, секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометр, приборы для измерения давления;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло перекидное, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, фишки малые, конусы сигнальные, столы настольного тенниса, сетки настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи настольного тенниса, ракетки бадминтонные, воланы бадминтонные, свисток, мячи для метания

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;

- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера нагрудные, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка измерительная – 3 м, лента измерительная, секундомеры; лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, пробка.

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. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 320 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.academia-moscow.ru>]
- 2.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

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>]

3.2.3 Дополнительные источники

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность.
2. Периодическое издание: Теоретический и научно-методический журнал «Среднее профессиональное образование» + Приложение
3. Периодическое издание: Спорт в школе – первое сентября

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования, а также выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- применение на практике новейших методик, в области физической культуры и спорта основанных на анатомии, физиологии, психологии - сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для укрепления здоровья и развития физических способностей;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формировать навык постоянного контроля и наблюдения за своим физическим состоянием.	
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	- сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для профилактики перенапряжения;	
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- аргументированность суждений, отражающих вклад физической культуры в системе физического воспитания, ее целей и задач в формировании ЖОЗ;	Устный индивидуальный и фронтальный опрос, собеседование, тестирование.
- основы здорового образа жизни.	- анализ и критичная оценка получаемой информации о вредных привычках, факторах наследственности и внешней среды.	
- условия профессиональной деятельности и зоны риска	- понимание важности физического развития для профессиональной	

физического здоровья для специальности	деятельности; - понимание зон риска физического здоровья при выполнении определенных видов работ.	
- средства профилактики перенапряжения	- сравнение различных средств для профилактики перенапряжения;	