

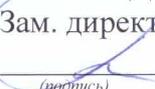
Приложение №
к образовательной программе СПО
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных
и газовых месторождений

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014г. № 383 (зарегистрированный в Минюсте РФ 27 июня 2014г. рег. № 32878).

Рабочая программа рассмотрена
на заседании П(Ц)К
Протокол от «11» 06 2020 г. № 11
Председатель П(Ц)К
 О.А. Корогод

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР

(подпись) А.А. Акчурина
«11» 06 2020 г.

Рабочую программу разработал:
Преподаватель первой квалификационной категории
отделения СПО, педагог по физической культуре

(подпись) Р.Р. Багаутдинов

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ, ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально–экономический учебный цикл.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания	Практический опыт
ОК 1-9	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); – средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	2 курс	3 курс	4 курс
Обязательная учебная нагрузка	116	116	104
в том числе:			
практические занятия (если предусмотрено)	58	58	52
Самостоятельная работа (в том числе консультации)	58	58	52
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет, зачет)			

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Фонд формируемых компетенций
1	2	3	4
II курс		116	
Раздел 1 Общая характеристика физической культуры		2	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	
	Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека		ОК 2,3,6
	Современные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ		ОК 2,3,6
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями разной направленности		ОК 2,3,6
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду		ОК 2,3,6
	Профилактика профессиональных заболеваний		ОК 2,3,6
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания		ОК 2,3,6
Раздел 2 Легкая атлетика		58	
Тема 2.1 Бег на спринтерские дистанции. Бег на средние дистанции	Интерактивное занятие. Практическое занятие № 1	12	
	Техника и тактика спринтерского бега		ОК 2,3,6
	Техника низкого старта и стартового разгона.		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 2		ОК 2,3,6
	Фазы бега. Техника и тактика спринтерского бега		
	Скоростно-силовая подготовка		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 3		ОК 2,3,6
	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
Самостоятельная работа			

	Закрепление и совершенствование техники и тактики спринтерского бега	14	
	Техника низкого старта и стартового разгона		
	Совершенствование скоростно-силовых качеств		
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Интерактивное занятие. Практическое занятие № 4	16	
	Освоение техники обще развивающих упражнений		ОК 2,3,6
	Упражнения в паре с партнером.		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 5		ОК 2,3,6
	Упражнения с гантелями		
	Упражнения с набивным мячом, обручем		ОК 2,3,6
	Упражнения для коррекции нарушений осанки		ОК 2,3,6
	Упражнения у гимнастической стенки		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 6		
	Упражнения для коррекции зрения		
	Самостоятельная работа	14	
	Закрепление и совершенствование техники		
	Совершенствование общей выносливости		
	Совершенствование специальных упражнений		
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего		60	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практическое занятие № 7	14	
	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		ОК 2,3,6
	Комплекс силовых упражнений		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 8		ОК 2,3,6
	Совершенствование общей выносливости		
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 9		ОК 2,3,6

	Комплекс силовых упражнений		
	<i>Самостоятельная работа</i>	14	
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой		
	Совершенствование общей выносливости		
Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега	<i>Практическое занятие № 10</i>	10	
	Техника прыжка в длину с разбега		ОК 2,3,6
	Подбор разбега и его техника		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 11</i>		ОК 2,3,6
	Фазы прыжка		
	Приземление после прыжка		ОК 2,3,6
	Совершенствование разбега и техники прыжка		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 12</i>		ОК 2,3,6
	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений		
	<i>Самостоятельная работа</i>		16
	Закрепление техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений		
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего		116	
Раздел 3 Спортивные игры	III курс	116	
Тема 3.1 Баскетбол	<i>Интерактивное занятие. Практическое занятие № 1</i>	10	
	Ведение мяча		ОК 2,3,6
	Передачи мяча		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 2</i>		ОК 2,3,6
	Броски мяча в корзину		ОК 2,3,6

	Штрафной бросок		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 3</i>		ОК 2,3,6
	Перемещения игрока по площадке.		ОК 2,3,6
	Подбор мяча от щита		
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<i>Интерактивное занятие. Практическое занятие № 4</i>	20	
	Освоение техники обще развивающих упражнений		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 5</i>		
	Упражнения в паре с партнером.		
	<i>Практическое занятие № 6</i>	28	ОК 2,3,6
	Упражнения с гантелями		
	Упражнения с набивным мячом, обручем		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой		
Совершенствование общей выносливости			
Совершенствование скоростно-силовой выносливости			
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего		60	
	<i>Практическое занятие № 7</i>		ОК 2,3,6
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Скоростно-силовая подготовка	12	ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 8</i>		
	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		ОК 2,3,6
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Скоростно-силовая подготовка		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 9</i>		ОК 2,3,6

	Комплекс силовых упражнений		ОК 2,3,6
	Совершенствование общей выносливости		ОК 2,3,6
	Совершенствование общей выносливости		
Тема 3.4 Баскетбол	Практическое занятие № 10	12	ОК 2,3,6
	Совершенствование техники основных элементов игры		
	Тактические действия игроков в защите		ОК 2,3,6
	Тактические действия игроков в нападении		ОК 2,3,6
	Практическое занятие № 11		ОК 2,3,6
	Совершенствование тактических действий		
	Практическое занятие № 12	30	ОК 2,3,6
	Прыжковая подготовка		
	Самостоятельная работа		
	Закрепление техники игры в волейбол		
	Совершенствование техники игры в волейбол		
	Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении		
	Совершенствование тактики игры		
Совершенствование прыгучести			
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего		116	
Раздел 4 Спортивные игры	IV курс	104	
Тема 4.1 Мини-футбол	Интерактивное занятие. Практическое занятие № 1	8	ОК 2,3,6
	Техника и тактика игры в мини-футбол		
	Практическое занятие № 2		ОК 2,3,6
	Ведение мяча. Передача мяча		
	Практическое занятие № 3		
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика,	Техника обще развивающих упражнений		
	Интерактивное занятие. Практическое занятие № 4		

работа на тренажерах.	Комплекс силовых упражнений	16	ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 5</i>		
	Комплекс силовых упражнений		
	Упражнения в паре с партнером.		
	<i>Практическое занятие № 6</i>		ОК 2,3,6
	Совершенствование общей выносливости		
	<i>Самостоятельная работа</i>	26	
	Закрепление техники игры в мини-футбол		
	Совершенствование техники игры в мини-футбол		
	Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении		
	Совершенствование тактики игры		
	Совершенствование скоростно-силовых качеств		
	История возникновения, развитие и правила избранного вида спорта		
Всего		52	
Тема 4.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<i>Практическое занятие № 7</i>	16	ОК 2,3,6
	Комплекс силовых упражнений		
	<i>Практическое занятие № 8</i>		
	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Скоростно-силовая подготовка		ОК 2,3,6
	<i>Практическое занятие № 9</i>		
	Скоростно-силовая подготовка		
	<i>Практическое занятие № 10</i>		ОК 2,3,6
Совершенствование скоростно-силовой выносливости			
Раздел 5 Общая физическая подготовка			
Тема 5.1	<i>Практические занятия № 11</i>	8	ОК 2,3,6
	Выполнение специального комплекса по ОФП		
Общая физическая	<i>Практическое занятие № 12</i>		ОК 2,3,6

подготовка	Контрольно-тестовые упражнения		
	Работа на тренажерах		
	<i>Самостоятельная работа</i>	26	
	Совершенствование силовой подготовки		
	Совершенствование скоростных качеств		
	Совершенствование общей выносливости		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		104	
ВСЕГО		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий (мультимедиа-презентация, просмотр и обсуждение видеофильмов, творческие задания)

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

– стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, секундомер. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные и информационные ресурсы.

3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.–320с. http://npopl67.ucoz.ru/Docs/biblioteka/fk_bishaeva_fizicheskaja_kultura.pdf

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-239с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01004349510>

2. Методическое пособие по физическому воспитанию для практических занятий студентов технических вузов (очная, заочная и заочно-сокращенная формы обучения)/П.П. Просандеев.- Сургут: 2011.-39 с.

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник / М.Я. Виленский А.Г Горшков. - 3-е изд, стер. - М.: КноРус. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-06038-4. Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/> Договор № Б173/2017 04-6/2018 от 09.01.2018 на оказание услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>.

3.2.3 Профессиональные базы данных:

1. <http://www.aero.garant.ru> – Система «Гарант»
2. <http://www.consultant.ru> – Система «Консультант +»

4. КОНТРОЛЬ, ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, практический опыт)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • практические задания по работе с информацией • домашние задания проблемного характера • ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. 	<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>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> • практические задания по работе с информацией • домашние задания проблемного характера • ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. 	<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>Практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением 	<ul style="list-style-type: none"> • знания • техника владения двигательными умениями и навыками • владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность • уровень физической подготовленности 	<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

<p>установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <ul style="list-style-type: none"> • средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. 		<p>выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестирование в контрольных точках • дифференцированный зачет
---	--	---