

Приложение №  
к образовательной программе СПО  
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных  
и газовых месторождений,  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» реализует программу подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования и разработана с учетом требований:

– ФГОС СОО Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями от 29.12.14года №1645; от 31.12.2015 № 1578; от 29.06.2017года № 613);

– ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014г. № 482 (зарегистрированный в Минюсте РФ 29 июля 2014г. рег. № 33323);

– ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014г. № 383 (зарегистрированный в Минюсте РФ 27 июня 2014г. рег. № 32878);

– примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. рег. № рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, доктор педагогических наук; А.И.Тимонин, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова», зав. кафедрой педагогического образования, доктор педагогических наук, профессор; Л.Л.Чернова, руководитель физического воспитания ГАПОУ «Московский образовательный комплекс им. В. Талалихина» г. Москвы;

– примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

Рабочая программа рассмотрена

на заседании П(Ц)К

Протокол от «22» 06 2020 г. № 8

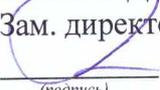
Председатель П(Ц)К

  
В.Н. Казарбаева

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

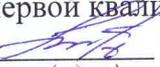
Зам. директора по УМР

  
А.А. Акчурина

(подпись)

«22» 06 2020 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель первой квалификационной категории  
отделения СПО   
Р.Р.Багаутдинов

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	7
3.	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных организациях СПО в рамках программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования по специальностям 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного предмета по специальностям 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

В профессиональных образовательных организациях дисциплина «Физическая культура» реализует программу подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины – целью является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций для подготовки специалистов среднего звена.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4 Количество часов, запланированное на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов:

практические занятия 115 часов.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	117
в том числе:	
теоретическое обучение (консультации)	2
практические занятия	115
Итоговая аттестация (в форме дифференцированного зачета II семестр)	

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		2	
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<b>Содержание</b>	2	1-3
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		115	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание</b>	10	2-3
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий	10	

	при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Кроссовый бег.</b>	<b>Содержание</b>	18	2-3
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидывая, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.	18	
<b>Тема 2.2</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	10	2-3
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	10	
<b>Тема 2.3</b> <b>Виды спорта по выбору</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	15	2-3
	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях	15	
<b>Тема 2.4</b> <b>Виды спорта по выбору</b> <b>Атлетическая гимнастика,</b> <b>работа на тренажерах</b>	<b>Содержание</b>	20	2-3
	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	20	

<b>Тема 2.5</b> <b>Виды спорта по выбору</b> <b>Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание</b>	20	2-3
	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	20	
<b>Тема 2.6</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание</b>	20	2-3
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	20	
<b>Итоговая аттестация (в форме дифференцированного зачета)</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>117</b>	
<b>в том числе:</b>			
<b>обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3.1 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Таблица 3

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами

	<p>неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<b>Гимнастика</b>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<b>Виды спорта по выбору</b>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>

	Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
<b>Спортивная аэробика</b>	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

##### 4.1 Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– 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, мерный шнур, секундомеры.

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.

## 4.2. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Форма обучения:

Очная: I курс, I, II семестр

Учебная дисциплина Физическая культура

П(Ц)К Отделение СПО

Код, профессия/специальность 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений,

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

### 1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Таблица 4

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Физическая культура/А.А. Бишаева,- Москва: Юрайт. 2018.- 432 с.	2014	У	Л, ПР, СРС	электр. вариант	75	100	БИК	+
	Физическая культура /И.А.Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Юрайт. 2014.- 493 с.	2014	У	Л, ПР, СРС	1	75	100	БИК	+
Дополнительная	Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-239с.	2011	УП	ПР	1	52	6	БИК	-
	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.	2011	УП	Л, ПР, СРС	84	52	100	БИК	-

### 2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Таблица 5

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6
Основная	Физическая культура.	Л, ПР, СРС	У	-	2015
Дополнительная	Физическая культура: методические указания по изучению дисциплины / А. Г. Наймушина, О.А. Драгич. – Тюмень: ТюмГНГУ.	Л, ПР, СРС	МУ	ресурсы отделения СПО	2014-2015

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_ В.Н. Казарбаева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

### 4.3 Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования /Альбина Анатольевна Бишаева; Рецензент В.А. Никуличев. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2015. - 304с.

#### Интернет – ресурсы

1. Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/> .
2. Договор № 03-189/2017 от 20.10.2017г. об оказание услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru> . Срок действия с 20.10.2017 по 20.10.2019.
3. Договор № Б173/2017 04-6/2018 от 09.01.2018г на оказание услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net> . Срок действия с 09.01.2018г. по 26.12.2019г.
4. Договор № 04-7/2018 от 15.02.2018 . об оказание услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВПО «Ухтинский госуарственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books> . Срок действия с15.02/2018г. по 14.02.2020г.
5. Договор № 5065-19 от 31.07.2019 на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/> . Срок действия с 01.09.19г по 31.08. 20г.
6. Гражданско-правовой договор № 5064-19 от 31.07.2019 с ООО «Политехресурс» [http:// www.student.ru](http://www.student.ru) по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа». Срок действия с 01.09.19г по 31.08. 20г.
7. Договор № 886-18 от 03.12.2018 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к изданиям электронно-библиотечной системы elibrary с ООО «РУНЭБ» <http://elibrary.ru/> . Количество пользователей неограниченно, онлайн – доступ с любой точки, где есть интернет. Срок действия с 01.01.2019 г. по 31.12.2019г.
- 8.Гражданско-правовой договор № 5066 – 19 от 31.07.19г. с ООО «Издательство Лань». Срок действия с 01.09.19г по 31.08. 20г <http://e.lanbook.com> .
- 9.Гражданско-правовойдоговор № 5931- 19 от 29.08.2019 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе «BOOK.ru» (Издательство). Срок действия с 01.09.19г по 31.08. 20г. [www.book.ru](http://www.book.ru) .
10. Гражданско-правовойдоговор № 5068 – 19 от 09.07.19 г. с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ», на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [http://www.biblio-online.ru/.](http://www.biblio-online.ru/) . Срок действия с 09.07.2019г. по 31.08.2020г.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

– юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

– девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

Таблица 5

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p>

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

Таблица 6

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**Рейтинговая система оценки по дисциплине «Физическая культура»  
для обучающихся I-го курса I-II семестров по специальностям  
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений,  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

Таблица 7

1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
<b>0-31</b>	<b>0-47</b>	<b>0-70</b>	<b>0-5</b>	<b>0-25</b>	<b>0-100</b>

Таблица 8

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1	Физическая культура профессиональной деятельности специалиста (опрос)	0 - 7
2	Практический норматив: бег 100 м на результат	0 - 6
3	Практический норматив: бег на средние дистанции	0 - 6
4	Практический норматив: бег на длинные дистанции	0 - 6
5	Практический норматив: кроссовая подготовка	0 - 6
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>0-31</b>
6	Выполнение комплекса атлетической гимнастики № 1. Подтягивание на перекладине	0 - 3
7	Выполнение комплекса атлетической гимнастики № 2. Сгибание рук в упоре на брусьях	0 - 3
8	Выполнение комплекса атлетической гимнастики № 3. Прыжки со скакалкой	0 - 3
9	Выполнение комплекса атлетической гимнастики № 4. Прыжок в длину с места	0 - 3
10	Спортивные игры. Волейбол. Двухсторонняя игра	0 - 4
<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>0-47</b>
11	Спортивные игры. Мини-футбол. Ведение мяча	0 - 4
12	Спортивные игры. Мини-футбол. Обводка игрока	0 - 4
13	Практическое занятие. Удар по воротам	0 - 5
14	Практическое занятие. Скоростно – силовая подготовка	0 - 5
15	Контрольно– тестовые упражнения	0 - 5
<b>ИТОГО за третью аттестацию:</b>		<b>0-70</b>
16	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>0 - 5</b>
17	<b>Итоговая аттестация/дифференцированный зачет</b>	<b>0 - 25</b>
<b>ВСЕГО за учебный год</b>		<b>0-100</b>

## Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов медицинского колледжа.
2. Цель и задачи физического воспитания студента.
3. Какие виды спорта культивируются в КМК?
4. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
7. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов-медиков.
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
11. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
14. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
15. Летние Олимпийские игры.
16. Зимние Олимпийские игры.
17. Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе.
18. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
19. Сколиоз, лордоз. Антропометрические стандарты. ЛФК.
20. Тепловой и солнечный удары. Оказание доврачебной помощи.
21. Обморок. Оказание доврачебной помощи.
22. Первая доврачебная помощь при утомлении.
23. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
24. Самоконтроль при занятии спортом.
25. Спортивный массаж. Массаж при спортивных повреждениях.
26. Основные физические качества.
27. Физиологическое обоснование силы. Методы развития силы.
28. Физиологическое обоснование выносливости. Методы развития выносливости.
29. Физиологическое обоснование быстроты. Методы развития быстроты.
30. Физиологическое обоснование ловкости. Методы развития ловкости.
31. Физиологическое обоснование гибкости. Методы развития гибкости.
32. Частота сердечных сокращений (в покое, при разных нагрузках). Восстановление после нагрузки.
33. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле. Оптимальная недельная двигательная активность студента.
34. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
35. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
36. Основные правила игры в футбол.
37. Основные правила игры в волейбол.
38. Основные правила игры в баскетбол.
39. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
40. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.

41. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена одежды и обуви.
42. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
43. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
44. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
45. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
46. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
47. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
48. Последние Олимпийские игры (летние, зимние).
49. Пульсовый режим при выполнении физических упражнений, каким он должен быть.
50. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
51. В чем состоят особенности организации и проведения закаляющих процедур в разное время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
52. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
53. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
54. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
55. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?
56. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
57. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
58. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и назвать 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
59. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
60. Здоровый образ жизни. Медицинский работник и ЗОЖ.