

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

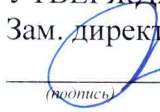
Форма обучения	очная
Курс	1-3
Семестр	1-6


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 РНГМ

Протокол № 1  
от «01» 09 2021 г.

Председатель П(Ц)К  
 А.С. Каунов

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМР  
 А.А. Акчурина  
(подпись)  
«01» 09 2021 г.

Рабочую программу разработал:  
преподаватель первой квалификационной  
категории отделения СПО, педагог по физической культуре  
 Р.Р. Багаутдинов  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ, ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

## 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:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	– использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>336</b>
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	168
<b>Самостоятельная работа (в том числе консультации)</b>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
I семестр			
<b>Раздел I Общая характеристика физической культуры</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Современные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие</b> Общая физическая подготовка		
	<b>Самостоятельная работа</b> Профилактика профессиональных заболеваний	2	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места <b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	<p>Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега</p> <p>Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых качеств</p>	8		
<p>Тема 2.2</p> <p>Бег на длинные дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега по дистанции</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега</p> <p>Совершенствование общей выносливости</p> <p>Совершенствование специальных упражнений</p>	8	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>	
	<b>Раздел 3 Легкоатлетическая гимнастика</b>			
	<p>Тема 3.1</p> <p>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника коррекции фигуры</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц</p> <p>Круговая тренировка на 5 - 6 станций</p>	12	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
		<b>26</b>		
		<b>8</b>		

<b>Самостоятельная работа</b>			
Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой		14	
Совершенствование общей выносливости		2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
II семестр			
<b>Раздел 3 Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника коррекции фигуры		
	<b>Практическое занятие</b>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Самостоятельная работа</b>			
Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой		4	
Совершенствование общей выносливости			
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1 Волейбол			
<b>Содержание учебного материала</b>			
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
<b>Практическое занятие</b>			
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке			
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая			
Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара		6	
Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Самостоятельная работа</b>			
Закрепление техники прыжка в длину с места.			
Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений		6	



<b>Раздел 5 Дыхательная гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1 Обучение комплексам дыхательных упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома. Формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Длинный вдох - короткий выдох. Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением. Выдох с произнесением различных звуков. Прерывистые выдохи или наборот свободные. Глубокое "полное" дыхание. Парадоксальное дыхание. Брюшное дыхание. Дыхание в статических позах и в движении. Малоподвижные игры. Спортивно - массовые мероприятия		
<b>Самостоятельная работа</b>		6	
Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание.			
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 6.1 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места		
<b>Самостоятельная работа</b>		4	
Совершенствование общей выносливости			
Совершенствование скоростно-силовой выносливости			
<b>Раздел 7 Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1 Мини-футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника и тактика игры в мини-футбол		
	<b>Практическое занятие</b>		

	Ведение мяча. Передача мяча. Скоростно-силовая подготовка		
	Комплекс силовых упражнений		
	Общая физическая подготовка		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование общей выносливости	6	
		<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	2
		<b>Всего за учебный год</b>	116
III семестр			
<b>Раздел 1 Общая характеристика физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1</b>			
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Современные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями разной направленности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Общая физическая подготовка		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Профилактика профессиональных заболеваний		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1</b>			
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		

	<p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега</p> <p>Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых качеств</p>	8	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега по дистанции</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p>Закрепление и совершенствование техники бега. Совершенствование общей выносливости. Совершенствование специальных упражнений</p>		
<b>Раздел 3 Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>26</b>	
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника коррекции фигуры		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Самостоятельная работа</b>	14		
Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой		<b>2</b>	
Совершенствование общей выносливости			
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			

IV семестр			
<b>Раздел 3 Легкоатлетическая гимнастика</b>			<b>8</b>
<b>Тема 3.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах			
<b>Содержание учебного материала</b> Техника коррекции фигуры			
<b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Упражнения на тренажерах и специальных устройствах		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой. Совершенствование общей выносливости		4	
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>			<b>12</b>
<b>Тема 4.1</b> Волейбол			
<b>Содержание учебного материала</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
<b>Практическое занятие</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техники прыжка в длину с места. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений		12	
<b>Раздел 5 Дыхательная гимнастика</b>			<b>12</b>
<b>Содержание учебного материала</b>			12

<p>Тема 5.1 Обучение комплексам дыхательных упражнений</p>	<p>Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома. Формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Длинный вдох - короткий выдох. Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением. Выдох с произнесением различных звуков. Прерывистые выдохи или наборот свободные. Глубокое "полное" дыхание. Парадоксальное дыхание. Брюшное дыхание. Дыхание в статических позах и в движении. Малоподвижные игры. Спортивно - массовые мероприятия</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание</p>	<p>12</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
<p><b>Раздел 6 Легкая атлетика</b></p> <p>Тема 6.1 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Совершенствование общей выносливости</p> <p>Совершенствование скоростно-силовой выносливости</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
<p><b>Раздел 7 Спортивные игры</b></p> <p>Тема 7.1 Мини-футбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника и тактика игры в мини-футбол</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Ведение мяча. Передача мяча. Скоростно-силовая подготовка</p> <p>Комплексе силовых упражнений</p>	<p>10</p> <p>4</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>

	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	Совершенствование общей выносливости			
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		2	
	<b>Всего за учебный год</b>		116	
V семестр				
<b>Раздел 1 Общая характеристика физической культуры</b>			4	
Тема 1.1	<b>Содержание учебного материала</b>			
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Современные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие</b>			
	Общая физическая подготовка			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	Профилактика профессиональных заболеваний			
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			32	
Тема 2.1	<b>Содержание учебного материала</b>			
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места			
	<b>Практическое занятие</b>		8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места			
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	

	Закрепление и совершенствование техники бега Техника низкого старта и стартового разгона Совершенствование скоростно-силовых качеств		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега по дистанции		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Закрепление и совершенствование техники бега		
	Совершенствование общей выносливости Совершенствование специальных упражнений	8	
<b>Раздел 3 Легкоатлетическая гимнастика</b>			
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника коррекции фигуры		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Упражнения на тренажерах и специальных устройствах	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой Совершенствование общей выносливости	12	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
VI семестр			

<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>			
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передачи двумя руками			
<b>Практическое занятие</b>			
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке			
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая			
Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара		6	
Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			ОК 2 ОК 3 ОК 6
Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
<b>Самостоятельная работа</b>			
Закрепление техники прыжка в длину с места.		6	
Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений			
<b>Раздел 5 Дыхательная гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1</b>			
Обучение комплексам дыхательных упражнений			
<b>Содержание учебного материала</b>			
Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома. Формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека			
<b>Практическое занятие</b>		6	
Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Длинный вдох - короткий выдох. Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением. Выдох с произнесением различных звуков. Прерывистые выдохи или наоборот свободные. Глубокое "полное" дыхание. Парадоксальное дыхание. Брюшное дыхание. Дыхание в статических позах и в движении. Малоподвижные игры. Спортивно - массовые мероприятия			ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Самостоятельная работа</b>		6	



	Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание.	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места	Техника бега на средние дистанции.	
	<b>Практическое занятие</b>	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Совершенствование общей выносливости	4
	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	
<b>Раздел 7 Спортивные игры</b>		<b>10</b>
<b>Тема 7.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
Мини-футбол	Техника и тактика игры в мини-футбол	
	<b>Практическое занятие</b>	
	Ведение мяча. Передача мяча. Скоростно-силовая подготовка	4
	Комплекс силовых упражнений	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Совершенствование общей выносливости	6
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за учебный год</b>	<b>104</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>336</b>

### **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).

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Кабинет социально-экономических дисциплин для проведения лекционных (теоретических), дисциплинарной подготовки**

##### **Перечень учебно-наглядных пособий:**

Мультимедийные материалы, УМК по дисциплине.

##### **Оснащенность оборудованием:**

ПК, мультимедийное оборудование:

Компьютер, проектор мультимедийный (переносной), экран проекционный (переносной)

Учебная мебель: столы, стулья, доска меловая.

##### **Программное обеспечение:**

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus.

#### **Спортивный зал для проведения практических занятий, дисциплинарной подготовки «Хищник»**

##### **Оснащенность оборудованием:**

Тренажёр эллиптический- 2 шт., велотренажёр- 3 шт., тренажёр тяги нижнего и верхнего блока- 1 шт., платформа для приседания- 1 шт., гриф для штанги- 4 шт., блины для штанги- 28 шт., замки для штанги- 8 шт., гантельный ряд (от 2,5 кг. до 30 кг.) -24 шт., тренажёр «машина Смита» -1 шт., угловая скамья- 1 шт., прямая скамья- 1 шт., скамья для жима- 1 шт., ринг -1 шт., боксерский мешок (груша) – 3 шт., лапы боксёрские- 28 шт., скакалки гимнастические- 25 шт., палки гимнастические- 28 шт., турник подвесной- 4 шт., баскетбольное кольцо с площадкой для стрит-бола- 1 шт.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия для проведения практических занятий, дисциплинарной подготовки**

##### **Оснащенность оборудованием:**

Открытая площадка для игровых видов спорта, с твердым покрытием – асфальт, состоящая из следующих элементов:

- поле с воротами для игры в мини-футбол;

- площадка для волейбола, состоящая из следующих элементов: волейбольная сетка закрепленная на металлических стойках.
- Атлетический уголок включает в себя:
  - брусья, размер 2000х1300х640мм;
  - турник длина 2230мм, ширина 760мм, высота 2300мм;
  - гимнастическая стенка 2230мм, ширина 760мм, высота 2300мм.
- Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, прыжковую яму с песком для приземления.
- Беговая дорожка однополосная 60 метров, покрытие асфальтобетон.
- Полоса препятствий (земляное основание) включает в себя:
  - препятствие «Лабиринт» 6100\*2000\*1100мм;
  - препятствие «Стенка для скалолазания» 1400\*80\*2500мм;
  - препятствие «Бревно-Бум» 7800\*160\*900мм;
  - препятствие «Рукоход» 2500\*700\*3000мм

### **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», 2020–320с. (дата обращения: 01.09.2021)

#### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.: <https://urait.ru/bcode/401699> (дата обращения: 01.09.2021)

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184> (дата обращения: 01.09.2021)

#### **3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1 Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.ru/>

2 Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/> (с 18.10.2019 по 16.10.2021)

3 Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net> (с 20.12.2019 по 18.12.2021)

4 Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://lib.ugtu.net/books> (с 12.12.2019 по 10.12.2021)

5 Договор №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи) (с 01.01.2021 по 31.12.2021)

6 Гражданско-правовой договор №8232 от 18.08.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «ЭБС ЛАНЬ» [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru) (с 01.09.2021 по 31.08.2022)

7 Гражданско-правовой договор №7506 от 20.08.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Издательство ЛАНЬ» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) (с 01.09.2021 по 31.08.2022)

8 Гражданско-правовой договор №7508 от 23.08.2021 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» [www.urait.ru](http://www.urait.ru) (с 01.09.2021 по 31.08.2022)

9 Гражданско-правовой договор № 7503 от 17.08.2021 на предоставление доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Политехресурс» <http://www.studentlibrary.ru> (с 01.09.2021 по 31.08.2022)

10 Гражданско-правовой договор №7507 от 26.08.2021 ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru <https://www.book.ru> (с 01.09.2021 по 31.08.2022)

11 Договор №7505 от 16.08.2021 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО Компанией «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/> (с 01.09.2021 по 31.08.2022)

12 Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки (через терминалы доступа) (с 29.10.2019 по 28.10.2024)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения самостоятельных работ.

Результаты обучения (знания, умения)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>• Основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>• Демонстрировать знания основ здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестовые задания</li> </ul>
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертное наблюдение и оценка умений выполнения практических заданий, выполнения индивидуальных заданий</li> </ul>