

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

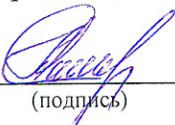
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

форма обучения	<i>очная</i>
курс	<i>2-4</i>
семестр	<i>3-8</i>

Ноябрьск, 2018г

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 482.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании П(Ц)К ОГСЭД и ПМ  
протокол от «31» 08 2018г № 1  
Председатель П(Ц)К ОГСЭД и ПМ

  
(подпись) Э.А. Магомедова

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМР

  
(подпись) Л.А. Муртазина

**Рабочую программу разработали:**

Преподаватель первой квалификационной категории  А.А. Безруков

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, входящие в состав укрупненной группы специальностей: 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл основной образовательной программы.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися **общими компетенциями (ОК)**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	156
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i> (3-8 семестры)	12

### 3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>2 курс</b>				
<b>Практические занятия</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
<p>Тема 1.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м, 60 м с высокого и низкого старта.</p>	<p>Инструкция по охране труда при занятиях легкой атлетикой: общие сведения о виде спорта и физических нагрузках на занятиях легкой атлетикой, требования к спортивной форме, общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий, в аварийных ситуациях, оказание первой медицинской помощи. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника бега по прямой с различной скоростью, с различных стартов. К.Н.- бег на 30м, К.Н.- бег 60 м.</p>	6	3	<p>Работа в группах. Круговая система (специальные беговые упражнения).</p>
	<p>Самостоятельная работа Выполнять в домашних условиях комплекс упражнения «Сокращенный круг» с индивидуальной градацией подходов и количеством выполнения (сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены; сгибание и разгибание туловища из исходного положения: лежа на спине с прямыми ногами; выпады вправо и влево с наклоном, дополнительно пружиня; приседания).</p>	6		
<p>Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Выполнение ускорения на первых 4-6 м беговой дистанции. Бег по кругу (по</p>	4	3	<p>Презентация на тему: Виды стартов и их техника.</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	периметру зала) с отработкой наклона туловища при выполнении поворота. Техника финиширования.			
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости. Совершенствование специальных беговых упражнений	6		
Тема 1.3 Эстафетный бег.	Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4*100м, 4*400м. Сдача нормативов ГТО.	2	3	Работа в группах. Круговая система.
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости.	2		
Тема 1.4 Прыжки в длину с места.	Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к прыжкам. Техника различных видов прыжков в длину. К.Н. – прыжок в длину с места.	2	2	Презентация на тему: техника выполнения прыжка в длину.
	Самостоятельная работа Подготовить комплекс разминки на верхний плечевой пояс. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений	2		
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта</b>				
<b>2.1 Баскетбол</b>		<b>8</b>		
Тема 2.1.1 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	Организации и проведения занятий баскетболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Разновидности передач мяча от стены, в парах. На месте, в движении. Игра на одно кольцо «10 передач». Техника бросков мяча в корзину. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, бросок одной сверху, броски с близкой дистанции, броски со	4	2	Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	средней дистанции, штрафные броски. К.Н. – серия штрафных бросков в корзину			
	Самостоятельная работа Выполнить тестовые задания.	4		
Тема 2.1.2 Ведение мяча.	Техника ведения мяча. Обводка с ведением стоек. Сочетание ведения с передачами и бросками мяча в корзину.	4		Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол
	Самостоятельная работа Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	4		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
<b>2.2 Волейбол</b>		<b>12</b>		
Тема 2.2.1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча.	Организации и проведения занятий волейболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи мяча. Верхние и нижние передачи мяча через сетку.	6	2	Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
	Самостоятельная работа Совершенствование тактики игры. Совершенствование прыгучести.	6		
Тема 2.2.2 Подача мяча.	Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи мяча в парах, тройках. Подачи мяча через сетку с попаданием в конкретно заданную зону.	6		
	Самостоятельная работа Совершенствование тактики игры.	6		Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
<b>2.3 Мини-футбол</b>		<b>8</b>		
Тема 2.3.1 Техника безопасности при занятиях мини-футболом.	Организации и проведения занятий мини-футболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча.	8	3	Кейс-метод. Круговая в группах.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Техника владения мячом	Контрольный норматив - челночный бег 2х25.			
	Самостоятельная работа История возникновения, развитие и правила избранного вида спорта	10		
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>14</b>		
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа на тренажерах.	Организации и проведения занятий по ОФП ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Работа на тренажерах на все группы мышц. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	14	2	Круговая тренировка на тренажерах.
	Самостоятельная работа Используя ресурсы сети Интернет и другие информационные источники подготовить реферат на тему: "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".	14		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
<b>Всего за 2 курс</b>		<b>120</b>		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>3 курс</b>				
<b>Практические занятия</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>		
Тема 1.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 100 м с высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Основы физического воспитания в повседневной и профессиональной жизни.. Инструкция по охране труда при занятиях легкой атлетикой: общие сведения о виде спорта и физических нагрузках на занятиях легкой атлетикой, требования к спортивной форме, общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий, в аварийных ситуациях, оказание первой медицинской помощи. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника бега по прямой с различной скоростью, с различных стартов.	8	3	Работа в группах. Круговая система (специальные беговые упражнения).
	Самостоятельная работа Разработать свой комплекс физкультпаузы	8		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование.	Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Выполнение ускорения на первых 4-6 м беговой дистанции. Бег по кругу (по периметру зала) с отработкой наклона туловища при выполнении поворота. Техника финиширования.	6	3	Презентация на тему: Виды стартов и их техника.
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости. Совершенствование специальных беговых упражнений	6		
Тема 1.3 Бег на средние и длинные	Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к бегу. Равномерный бег.	4	3	Работа в группах. Круговая система.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
дистанции. Бег на 3000 м.	Увеличение дистанции до 1000м. Сдача нормативов ГТО. Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к бегу. Техника и тактика бега на дистанции до 3000м.			
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости.	6		
Тема 1.4 Тройной прыжок	Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к прыжкам. Техника выполнения тройного прыжка	4	2	Презентация на тему: техника выполнения прыжка в длину.
	Самостоятельная работа .Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений	4		
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта</b>				
<b>2.1 Баскетбол</b>		<b>8</b>		
Тема 2.1.1 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Нападение и защита в баскетболе.	Организации и проведения занятий баскетболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения в движении с мячом. Разновидности передач мяча от стены, в парах. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, бросок одной сверху, броски с близкой дистанции, броски со средней дистанции, штрафные броски, броски в прыжке, броски после «напрыжки», броски после передачи и 2 шагов. Ведение мяча на мечте, в движении. Комбинации в нападении и защите.	4	2	Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.
	Самостоятельная работа Графически изобразить комбинации нападения и защиты в баскетболе.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Тема 2.1.2 Трех очковые броски.	Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Техника бросков мяча в корзину. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, бросок одной сверху, броски с близкой дистанции, броски со средней дистанции, штрафные броски. Трехочковые броски.	4		Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол
	Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений, способствующий улучшению результативности трехочковых бросков.	4		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
<b>2.2 Волейбол</b>		<b>12</b>		
Тема 2.2.1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча. Подачи мяча, нападающий удар и блокирование.	Организации и проведения занятий волейболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи. Разигровка мяча. Подачи мяча через сетку. Выполнение нападающего удара с различных точек. Блокирование нападающего удара: одиночное и вдвоем; страховка.	6	2	Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
	Самостоятельная работа Используя ресурсы сети Интернет и другие информационные источники подготовить отдельную часть профилированного учебно-тренировочного занятия для группы обучающихся.	6		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Тема 2.2.2 Тактика игры в нападении и защите.	Общеразвивающие упражнения в движении. Верхние и нижние передачи мяча в парах (сочетания перемещений и приемов) - через сетку. Выполнение нападающего удара с различных точек. Блокирование нападающего удара. Подачи мяча через сетку. Разыгрывание игры на 3 паса.	6		Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
	Самостоятельная работа Графически изобразить комбинации нападения и защиты волейболе.	6		
<b>2.3 Мини-футбол</b>		<b>10</b>		
Тема 2.3.1 Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Техника игры в мини-футбол.	Организации и проведения занятий мини-футболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Ведение мяча. Обводка игрока. общеразвивающие упражнения в движении с мячом. Разновидности передач мяча в парах. На месте, в движении. Комбинации в нападении и защите.	10	3	Кейс-метод. Круговая в группах.
	Самостоятельная работа Графически изобразить комбинации нападения и защиты в мини-футболе.	10		
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>		
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа с гирями, гантелями.	Организации и проведения занятий по ППФП и ОФП ТБ и ОТ. общеразвивающие упражнения на месте. Комплексы упражнений с мячами, гантелями. Работа с гирями, гантелями. Стретчинговая аэробика. Сдача нормативов ГТО.	12	2	Круговая тренировка на тренажерах.
	Самостоятельная работа Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	14		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
<b>Всего за 3 курс</b>		<b>136</b>		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>4 курс</b>				
<b>Практические занятия</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
Тема 1.1 Бег на спринтерские дистанции.	Техника и тактика спринтерского бега Техника низкого старта и стартового разгона Фазы бега. Скоростно-силовая подготовка Специальные беговые и прыжковые упражнения	4	3	Работа в группах. Круговая система (специальные беговые упражнения).
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники и тактики спринтерского бега.	6		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Техника и тактика бега на средние дистанции Виды стартов и их техника Закрепление фаз бега по дистанции и финиширование. Совершенствование общей и скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения	4	3	Презентация на тему: Виды стартов и их техника.
	Самостоятельная работа Совершенствование специальных беговых упражнений	4		
Тема 1.3 Бег на стайерские дистанции.	Техника и тактика бега на стайерские дистанции Закрепление и совершенствование техники и тактики бега. Совершенствование общей	4	3	Работа в группах. Круговая система.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	выносливости. Кроссовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения			
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники бега на стайерские дистанции. Совершенствование общей выносливости..	4		
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка в длину с разбега Подбор разбега и его техника Фазы прыжка. Приземление после прыжка Совершенствование разбега и техники прыжка Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	2	2	Презентация на тему: техника выполнения прыжка в длину.
	Самостоятельная работа Закрепление техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений	2		
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта</b>				
Тема 2.1 Баскетбол.	Штрафной бросок. Подбор мяча от щита. Перемещение игрока по площадке. Остановка и повороты игрока. Отбор и перехват мяча. Закрепление техники основных элементов баскетбола. Совершенствование техники основных элементов баскетбола. Тактические действия игроков в защите Тактические действия игроков в нападении Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Скоростно-силовая подготовка. броски со средней дистанции, штрафные броски.	4	2	Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	Самостоятельная работа Закрепление тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	4		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
Тема 2.2. Волейбол.	Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху и снизу. Нападающий удар.. Блокирование нападающего удара. Закрепление техники основных элементов игры. Совершенствование основных элементов игры. Тактические действия игроков в защите. Тактические действия игроков в нападении. Совершенствование тактических действий.	6	2	Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
	Самостоятельная работа Совершенствование техники игры в волейбол. Закрепление тактических действий игроков в защите	6		
Тема 2.3. Мини-футбол.	Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча. Перехват мяча. Закрепление техники основных элементов. Совершенствование техники основных элементов. Тактические действия игрока в защите. Тактические действия игрока в нападении, Совершенствование тактических действий игры. Скоростно-силовая подготовка игроков.	4	3	Кейс-метод. Круговая в группах.
	Самостоятельная работа Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование тактики игры.	6		
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
Тема 3.1 Техника безопасности при	Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольно- тестовые упражнения.	8	2	Круговая тренировка на

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа на тренажерах.	Работа на тренажерах. Сдача нормативов ГТО.			тренажерах.
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости или системе физических упражнений.	8		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
<b>Всего за 4 курс</b>		<b>76</b>		
<b>Итого</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>156</b>		
	<b>Теоритические занятия:</b>	<b>-</b>		
	<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>168</b>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>12</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>		

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины:

Программа учебной дисциплины реализуется при наличии спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- велоэллипсоид;
- ворота для мини футбола без сетки;
- гак машина;
- гриф;
- гриф-рама;
- кольцо б/б амортизационное;
- мини-степпер;
- подставка под штангу;
- подставка под грифы;
- силовой тренажер;
- скамейка спортивная для пресса;
- скамья гимнастическая;
- скамья гимнастическая 3,2\*1м;
- стойка телескопическая с защитой;
- стол настольного тенниса;
- тренажер «Геперэкстензия»;
- тренажер для отводящих мышц;
- тренажер для приводящих мышц;
- штанга W-50;
- щит б/б игр. 10 мм;

- электронное табло;
- марафон-Электро Полигон;
- ботинки лыжные;
- гирия;
- коврик гимнастический;
- крепление лыжное;
- лыжи пластиковые;
- макет тактический;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- палки лыжные;
- ракетки для бадминтона;
- скамейка жесткая гимнастическая;
- степ-платформа;
- мишень Larsen DG52181OB- дартс;
- сетка волейбольная с тросом;
- музыкальный центр;
- компьютер в комплекте (системный блок P111.128Md.20G, монитор «Samsung» 720ХТ 17"/1280x1024/ТСО"99/ 75 Гц/ 370x404x200 мм/).

Программное обеспечение:

- MS WINDOWS 7;
- Microsoft Office профессиональный плюс 2010 (32-разрядный).

#### **4.2 Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **4.2.1 Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. СПО/А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2015.-304с.

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

1. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников (Электронный учебник): Монография/С.А. Баранцев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 304с – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book](http://www.biblio-online.ru/book)

2. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 191 с.

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 170 с. */для обучающихся с ограниченными возможностями/*

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика :[Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Юрайт, 2017. — 461 с.

5. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) (Физическая культура студента. Электронный учебник)

6. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ)

7. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> (Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.)

8. <http://kzg.narod.ru/> (Журнал «Культура здоровой жизни»)

9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры)

### **4.2.3 Дополнительные источники**

Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ И.С. Барчуков; под. общ. ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528с. – (Сер. Бакалавриат).

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям основной профессиональной образовательной программы (текущая и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств позволяющие оценить знания, умения, приобретенные компетенции.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-проверки техники выполнения предусмотренных практических нормативов/упражнений; -дифференцированного зачета;
<b>Знания:</b>	<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека;	-тестирования; -внеаудиторной самостоятельной работы: рефератов, конспектов, комплексов упражнений;
- основы здорового образа жизни.	-дифференцированного зачета

**Рейтинговая система оценки  
по дисциплине Физическая культура  
для обучающихся 2 курса 1 семестра**

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35*	0-70*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Легкая атлетика Техника бега по прямой с различной скоростью, с различных стартов.	1	1
2	Высокий и низкий старт	2	2
3	Контрольный норматив – бег 1000 метров	5	
4	Контрольный норматив – бег 30 метров	5	3
5	Беговые упражнения	3	3
6	Контрольный норматив - бег 60 метров	5	4
7	Техника финиширования	1	4
8	Техника эстафетного бега 4*100 метров	5	5
9	Выполнение ускорения на первых 4-6 м беговой дистанции	1	5
10	Техника эстафетного бега 4*400 метров	5	6
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
11	Техника выполнения прыжка в длину с места	2	7
12	Контрольный норматив - прыжок в длину с места	5	8
13	Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину	3	8
14	Броски со средней дистанции	5	9
15	Ведение баскетбольного мяча.	5	9
16	Техника ведения мяча	5	10
17	Штрафной бросок	5	11
18	Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину	5	12
<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
19	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>	12
20	<b>Итоговая аттестация / зачет</b>	<b>25</b>	12
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>	



**Рейтинговая система оценки  
по дисциплине Физическая культура  
для обучающихся 2 курса 2 семестра**

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35*	0-70*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
23	Волейбол. Комплекс подводящих упражнений	3	1
24	Верхние и нижние передачи мяча.	2	1
25	Верхние и нижние передачи мяча через сетку	3	2
26	Верхние и нижние передачи мяча в парах, тройках.	2	3
27	Подачи мяча через сетку с попаданием в конкретно заданную зону	5	4
28	Контрольный норматив – передача мяча с верху	5	5
29	Совершенствование основных элементов игры	2	6
30	Контрольный норматив – подача волейбольного мяча по зонам	5	7
31	Мини-футбол. Ведение мяча.	3	8
32	Контрольный норматив - челночный бег 2x25	5	9
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
33	Контрольный норматив: серия штрафных ударов	5	10
34	Общая физическая подготовка Работа на тренажерах.	2	11
35	Выполнение специального комплекса по ОФП	3	12
36	Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине	5	13
37	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	14
38	Работа на тренажерах	3	15
39	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине	5	16
40	Выполнение специального комплекса по ОФП	2	17
41	Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	5	18

<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
42	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>	18
43	<b>Итоговая аттестация / зачет</b>	<b>25</b>	18
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>	

**Рейтинговая система оценки  
по дисциплине Физическая культура  
для обучающихся 3 курса 1 семестра**

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35*	0-70*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Легкая атлетика Техника бега по прямой с различной скоростью, с различных стартов.	2	1
2	Высокий и низкий старт	3	1
3	Контрольный норматив – бег 60 метров	5	2
4	Равномерный бег	2	3
5	Контрольный норматив - бег 100 метров	5	4
6	Техника финиширования	3	5
7	Увеличение дистанции до 1000 метров	5	6
8	Техника и тактика бега на дистанции до 2000 метров	5	7
9	Контрольный норматив – бег 1000 метров	5	8
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
10	Техника выполнения тройного прыжка в длину	2	8
11	Контрольный норматив – тройной прыжок в длину	2	9
12	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками сверху	5	10
13	Броски со средней дистанции	5	11
14	Штрафной бросок	4	12
15	Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину	5	13
16	Обводка с ведением стоек	5	14
18	Трехочковые броски.	5	15
19	Ведение мяча	2	16

<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
20	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>	16
21	<b>Итоговая аттестация / зачет</b>	<b>25</b>	16
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>	

**Рейтинговая система оценки  
по дисциплине Физическая культура  
для обучающихся 3 курса 2 семестра**

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35*	0-70*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
23	Волейбол. Комплекс подводящих упражнений	2	1
24	Верхние и нижние передачи мяча.	3	1
25	Верхние и нижние передачи мяча через сетку	3	2
26	Разигровка мяча	3	3
27	Подачи мяча через сетку с попаданием в конкретно заданную зону	5	4
28	Контрольный норматив – передача мяча с верху	5	5
29	Выполнение нападающего удара с различных точек	3	6
30	Контрольный норматив – подача волейбольного мяча по зонам	5	7
31	Блокирование нападающего удара	3	8
32	Разыгрывание игры на 3 паса	3	9
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
33	Мини-футбол. Ведение мяча.	1	10
34	Контрольный норматив: серия штрафных ударов	5	11
35	Общая физическая подготовка Выполнение специального комплекса по ОФП	3	11
36	Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине	5	12

37	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	13
38	Работа на тренажерах	2	14
39	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине	5	15
40	Выполнение специального комплекса по ОФП	3	16
41	Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	5	17
42	Работа на тренажерах	1	18
<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
43	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>	18
44	<b>Итоговая аттестация / зачет</b>	<b>25</b>	18
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>	

**Рейтинговая система оценки  
по дисциплине Физическая культура  
для обучающихся 4 курса 1 семестра**

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35*	0-70*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Легкая атлетика Техника и тактика спринтерского бега	5	1
2	Техника низкого старта и стартового разгона	5	2
3	Техника и тактика бега на средние дистанции	5	2
4	Контрольный норматив – бег 1000 метров	5	3
5	Контрольный норматив - бег 100 метров	5	4
6	Техника и тактика бега на стайерские дистанции	5	5
7	Равномерный бег 2000 метров	3	5
8	Равномерный бег 3000 метров	2	6
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
9	Контрольный норматив – тройной прыжок в длину	5	7
10	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками сверху	5	7
11	Броски со средней дистанции	5	8
12	Броски мяча в прыжке	5	8

13	Броски после передачи и 2 шагов	5	9
14	Штрафной бросок	3	9
15	Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину	5	10
<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
16	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>	10
17	<b>Итоговая аттестация / зачет</b>	<b>25</b>	10
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>	

**Рейтинговая система оценки  
по дисциплине Физическая культура  
для обучающихся 4 курса 2 семестра**

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35*	0-70*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
17	Волейбол. Подача мяча	2	1
18	Разигровка мяча	3	1
19	Подачи мяча через сетку с попаданием в конкретно заданную зону	5	2
20	Контрольный норматив – передача мяча с верху	5	2
21	Выполнение нападающего удара с различных точек	5	3
22	Контрольный норматив – подача волейбольного мяча по зонам	5	3
23	Блокирование нападающего удара	3	4
24	Разыгрывание игры на 3 паса	2	4
<b>ИТОГО за первую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
25	Мини-футбол. Закрепление техники основных элементов.	1	5
26	Контрольный норматив: серия штрафных ударов	5	5
27	Общая физическая подготовка Выполнение специального комплекса по ОФП	3	6
28	Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине	5	6
29	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в	5	7

	упоре лежа		
31	Работа на тренажерах	3	7
32	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине	5	8
33	Выполнение специального комплекса по ОФП	3	9
34	Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	5	10
<b>ИТОГО за вторую аттестацию:</b>		<b>35</b>	
35	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>	10
36	<b>Итоговая аттестация / зачет</b>	<b>25</b>	10
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>	

\*Примечание: баллы в зачетно-экзаменационной ведомости фиксируются по накопительному принципу

В результате выполнения итогового теста максимально возможное количество баллов – 25. Набранное количество баллов суммируется с результатом (количеством баллов), достигнутым в течение семестра и ставится итоговая отметка по следующей шкале:

- а) отметка «5» ставится, если обучающийся набрал 88 баллов и более;
- б) отметка «4» ставится, если обучающийся набрал от 76 до 87 баллов;
- в) отметка «3» ставится, если обучающийся набрал от 61 до 75 баллов;
- г) отметка «2» ставится, если обучающийся набрал 60 баллов и менее.

**Дополнения и изменения**  
**к рабочей учебной программе по дисциплине ОГСЭ.04**  
**Физическая культура**  
на 2022 / 2023 учебный год

В рабочую учебную программу в раздел 4 Условия реализации программы учебной дисциплины вносятся следующие дополнения (изменения):

**Основная литература:**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст: электронный.

2. Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 270 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст: электронный.

**Дополнительная литература:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2018. – 191 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст: электронный.

2. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст: электронный.

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 227 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст: электронный.

Дополнения и изменения внес

Александрова  
(должность)

И.И.И.  
(подпись)

И.О. Фамилия  
(И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК ОГСЭ  
(наименование ПЦК)

Протокол от « 31 » 08 2022 г. № 1

Председатель ПЦК Э.А. Магомедова  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР Л.А. Муртазина  
(наименование учреждения) (подпись)

« 31 » 08 2022 г.