

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

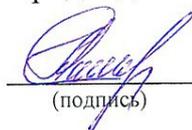
форма обучения заочная

курс 2-4

Ноябрьск, 2018 г.

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


Э.А. Магомедова
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР


Л.А. Муртазина
(подпись)

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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
<p>Раздел 1 Легкая атлетика</p> <p>Тема 1.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м, 60 м с высокого и низкого старта</p> <p>Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование</p> <p>Тема 1.3 Эстафетный бег</p> <p>Тема 1.4 Прыжки в длину с места.</p> <p>Тема 1.5 Бег на спринтерские дистанции.</p> <p>Тема 1.6 Бег на стайерские дистанции.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучить темы: Тема 1.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м, 60 м с высокого и низкого старта. 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 разницей скорости, с различных стартов. К.Н.- бег на 30м, К.Н.- бег 60 м. 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 теме 1.3 Эстафетный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4·100м, 4·400м. Сдача нормативов ГТО. Тема 1.4 Прыжки в длину с места Общеразвивающие упражнения на месте.</p>	<p>114</p> <p>112</p>	<p>3</p>	<p>Проблемно-творческая работа</p>

	<p>Подводящие упражнения к прыжкам. Техника различных видов прыжков в длину. К.Н. – прыжок в длину с места.</p> <p>Тема 1.5 Бег на спринтерские дистанции. Техника и тактика спринтерского бега</p> <p>Техника низкого старта и стартового разгона Фазы бега. Скоростно-силовая подготовка Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Тема 1.6 Бег на стайерские дистанции. Техника и тактика бега на стайерские дистанции</p> <p>Закрепление и совершенствование техники и тактики бега. Совершенствование общей выносливости.</p> <p>Кроссовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>		
	<p>Практическое занятие</p> <p>Подготовить комплекс разминки на верхний плечевой пояс. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений</p>	2	
<p>Раздел 2 Игровые виды спорта</p>		112	
<p>2.1 Баскетбол</p>		38	
<p>Тема 2.1.1</p> <p>Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Броски мяча в корзину.</p> <p>Тема 2.1.2</p> <p>Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Нападение и защита в баскетболе.</p> <p>Тема 2.1.3</p> <p>Ведение мяча</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучить темы:</p> <p>Тема 2.1.1 Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.</p> <p>Организации и проведения занятий баскетболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.</p> <p>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 рукой, броски с близкой дистанции, броски со средней дистанции, штрафные броски. К.Н. – серия штрафных бросков в корзину.</p>		

	<p>Тема 2.1.2 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.</p> <p>Тема 2.1.3 Ведение мяча</p> <p>Техника ведения мяча. Обводка с ведением стоек.</p> <p>Сочетание ведения с передачами и бросками мяча в корзину.</p>		
<p>2.2 Волейбол</p> <p>Тема 2.2.1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча.</p> <p>Тема 2.2.2 Подача мяча.</p> <p>Тема 2.2.3 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча. Подачи мяча, нападающий удар и блокирование.</p> <p>Тема 2.2.4 Тактика игры в нападении и защите.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучить темы:</p> <p>Тема 2.2.1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча.</p> <p>Организации и проведения занятий волейболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи мяча. Верхние и нижние передачи мяча через сетку.</p> <p>Тема 2.2.2 Подача мяча</p> <p>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.</p> <p>Тема 2.2.3 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча. Подачи мяча, нападающий удар и блокирование.</p> <p>Организации и проведения занятий волейболом в</p>		37

	<p>соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи. Разогрев мяча. Подачи мяча через сетку. Выполнение нападающего удара с различных точек. Блокирование нападающего удара: одиночное и вдвоем; страховка.</p> <p>Тема 2.2.4 Тактика игры в нападении и защите.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движениях. 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.</p>		
<p>2.3 Мини-футбол</p> <p>Тема 2.3.1 Мини-футбол. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Техника владения мячом.</p> <p>Тема 2.3.2 Техника безопасности при занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа на тренажерах.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучить темы:</p> <p>Тема 2.3.1 Мини-футбол. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Техника владения мячом. Организации и проведения занятий мини-футболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча.</p> <p>Тема 2.3.2 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.</p>	37	
<p>Раздел 3 Легкая атлетика</p>		110	

<p>Тема 3.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 100 м с высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Тема 3.2 Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование.</p> <p>Тема 3.3 Бег на средние и длинные дистанции. Бег на 3000 м.</p> <p>Тема 3.4 Тройной прыжок</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучить темы: Тема 3.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 100 м с высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции</p> <p>Основы физического воспитания в повседневной и профессиональной жизни. Инstrukция 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.</p> <p>Тема 3.2 Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>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.</p> <p>Тема 3.3 Бег на средние и длинные дистанции. Бег на 3000 м.</p> <p>Увеличение дистанции до 1000 м. Сдача нормативов ГТО. Общеразвивающие упражнения на месте.</p> <p>Подводящие упражнения к бегу. Техника и тактика бега на дистанции до 3000 м.</p> <p>Тема 3.4 Тройной прыжок</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте.</p> <p>Подводящие упражнения к прыжкам. Техника выполнения тройного прыжка</p>		
<p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>			

Итого	Практические занятия:	2	
	Теоритические занятия:	-	
	Самостоятельные занятия	334	
	Итого:	336	

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;
- гиря;
- 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

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/ (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, а также выполнения обучающимися и самостоятельных 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
Умения:	Экспертное оценивание в форме:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- проверки техники выполнения предусмотренных практических нормативов/упражнений; - зачета;
Знания:	Экспертное оценивание в форме:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека;	- внеаудиторной самостоятельной работы: рефератов, конспектов, комплексов упражнений;
- основы здорового образа жизни.	- зачета.

