

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
Курс	1, 2, 3
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6

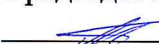
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E624DF98BC2E90078B97FC72BE94C3F
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 11.08.2023 до 03.11.2024


2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014, № 482 (зарегистрированного Министерством юстиции РФ 29.07.2014, регистрационный № 33323).

Рабочая программа рассмотрена
на заседании П(Ц)К МиЕНДиПУЦ
Протокол № 8-1
от «12» 04 2023 г.

Председатель П(Ц)К

А.С. Каунов
(подпись)


УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

А.А. Акчурина
(подпись)

«12» 04 2023 г.

Рабочую программу разработали:

Преподаватель, первая квалификационная категория, педагог по физической культуре


Р.Р.Багаутдинов
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:
Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл образовательной программы.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Код ПК, ОК	Знать	Уметь	Иметь практический опыт
ОК 2 ОК 3 ОК 6	<ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Планируемые личностные результаты освоения программы учебной дисциплины в соответствии с ОП ППСЗ:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного цифрового следа	ЛР4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех – формах и видах деятельности.	ЛР7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий	ЛР9

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию личного роста как профессионала	ЛР13
Способный ставить перед собой цели для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий	ЛР14
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	ЛР15
Способный искать и находить необходимую информацию используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем	ЛР16
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	ЛР17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)	
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР18
Осознающий потребность в труде, уважении к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности	ЛР19
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики	ЛР20
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)	
Имеющий потребность в создании положительного имиджа филиала	ЛР22
Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей. Демонстрирующий осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям в интернет - пространстве, их позициям, взглядам	ЛР23
Готовый к выполнению профессиональной деятельности в нестандартной (внештатной) ситуации. Проявляющий упорство и настойчивость в достижении цели, прикладывающий максимум усилий для ее достижения, в том числе при столкновении с трудностями	ЛР24

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	336
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	156
самостоятельная работа	168
консультации	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет	12

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
I семестр		64	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практическое занятие		
	Техника безопасности на занятия легкой атлетики. 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 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа		
	Закрепление и совершенствование техники бега Техника низкого старта и стартового разгона Совершенствование скоростно-силовых качеств	8	

Тема 1.2 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	22	ОК 2 ОК 3 ОК 6		
	Техника коррекции фигуры				
	Практическое занятие				
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	24			
	Самостоятельная работа				
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой Совершенствование общей выносливости				
Промежуточная аттестация в форме зачета		2			
II семестр		76			
Тема 1.3 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	26	ОК 2 ОК 3 ОК 6		
	Техника коррекции фигуры				
	Практическое занятие				
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	26			
	Самостоятельная работа				
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой Совершенствование общей выносливости				
Тема 1.4 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6		
	Техника бега по дистанции				
	Практическое занятие				
	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				
	Самостоятельная работа				
	Закрепление и совершенствование техники бега Совершенствование общей выносливости Совершенствование специальных упражнений			12	
	Промежуточная аттестация в форме зачета			2	
	III семестр			44	

Тема 1.1 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практическое занятие		
	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		
	Самостоятельная работа		
	Закрепление техники прыжка в длину с места. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений	8	
Тема 1.2 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника коррекции фигуры		
	Практическое занятие		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа		
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой	14	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
IV семестр		52	
Тема 1.3 Обучение комплексам дыхательных упражнений	Содержание учебного материала	18	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		
	Практическое занятие		
	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		
	Самостоятельная работа		
		18	

	Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание.		
Тема 1.4 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника бега на средние дистанции.		
	Практическое занятие		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места		
	Самостоятельная работа	8	
Совершенствование общей выносливости			
	Совершенствование скоростно-силовой выносливости		
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
VI семестр		68	
Тема 1.1 Мини-футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника и тактика игры в мини-футбол		
	Практическое занятие		
	Ведение мяча. Передача мяча. Скоростно-силовая подготовка Комплекс силовых упражнений Общая физическая подготовка		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование общей выносливости		
	Самостоятельная работа		
	Профилактика профессиональных заболеваний		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практическое занятие		
	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 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		

	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Закрепление и совершенствование техники бега Техника низкого старта и стартового разгона Совершенствование скоростно-силовых качеств	8	
Тема 1.3 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	20	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника коррекции фигуры		
	Практическое занятие		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<i>Самостоятельная работа</i>	22	
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой		
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
VI семестр		32	
Тема 1.4 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника коррекции фигуры		
	Практическое занятие		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<i>Самостоятельная работа</i>	16	
	Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой Совершенствование общей выносливости		
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	ВСЕГО	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

1. **Учебная аудитория** для проведения теоретических занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Кабинет социально-экономических дисциплин

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.

2. **Спортивный зал для проведения практических занятий, дисциплинарной подготовки тренажерный зал ФОК «Нефтяник»**

Оснащение: JOHNSON-5шт.; Универсал – 25 шт.; TECHNOGUM – 24 шт.; MB BARBEL – 3шт.; LIFE FITNESS – 6 шт.; VSPORT -1 шт.; PARABODY – 1 шт.; VISION FITNESS – 2 шт.; JW SPORT – 5 шт.; гимнастические скамейки - 4 шт.; велотренажеры – 8 шт.; штанги – 6 шт.; грифы для штанг – 2 шт.; штанги с изогнутым грифом – 2 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 рабочей 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.

3.2.2 Дополнительные источники:

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

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>

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС Лань. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.
2. Министерство спорта РФ – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
3. ЭБС Юрайт. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
4. ВФСК «ГТО». – Режим доступа: <https://user.gto.ru/>
5. Российский студенческий спортивный союз – Режим доступа: <http://studsport.ru/>
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: <https://www.infosport.ru/>

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)	Показатели оценки	Методы оценки
Знать		
<ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> Тестовые задания Промежуточная аттестация
<ul style="list-style-type: none"> основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> демонстрирует знания основ здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> Тестовые задания Промежуточная аттестация
Уметь		
<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка умений выполнения практических заданий, выполнения индивидуальных заданий Текущая и промежуточная аттестация
Практический опыт		
<ul style="list-style-type: none"> использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка умений выполнения практических заданий, выполнения индивидуальных заданий Выполнение нормативов Текущая и промежуточная аттестация