

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нестерова Людмила Викторовна

Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Дата подписания: 16.01.2024 11:55:37

Уникальный программный ключ:

381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Индустиальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Инди (филиал) ФГБОУ
ВО «ЮГУ»
Нестерова Л.В.
30.03.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

РАССМОТРЕНО:

Предметной цикловой

комиссией МиЕНД

Протокол № 7 от 23.03.2023г.

Председатель ПЦК

 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Председатель

Методического совета

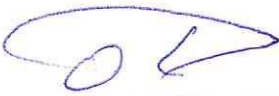
 Ю.Г. Шумский

Протокол № 5 от 30.03.2023г.

СОГЛАСОВАНО:


Заместитель директора

по образовательной деятельности

 / О.В. Гарбар

Руководитель

учебно-производственного комплекса

 / Н.С. Бильтяева

Зав.библиотекой

 / С.А. Панчева

Разработчики:


(подпись, МП)

М.С.Джабраилов

(инициалы, фамилия)

Преподаватель

(занимаемая должность)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Реализация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Рабочая программа учитывает возможности реализации учебного материала и создания специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

1.4. Реализация учебной дисциплины в форме практической подготовки и с применением электронного обучения.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Реализация учебной дисциплины предусматривает проведение практических работ в форме практической подготовке обучающихся.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в т.ч. в форме практической подготовки	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	
практические занятия	158
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	168
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
Раздел	Практическая подготовка	10/30/40	
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание	30	
	Эстафетный бег. Метабные различных снарядов с места, с разбега.	5	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт, бег на расстояние до 50 м. Стартовый разгон. Бег на 100 метров на результат. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование технике длительного бега Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 минут. Бег 3000м – 5000м (юношам), 2000м – 3000м (девушкам) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники метания гранаты Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса упражнений для развития координации	40	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Содержание	51/46	
	Совершенствование техники стойки. Перемещений, остановок, поворотов.	5	

Тема 2 Баскетбол	Комбинации из основных элементов перемещений Совершенствование ловли и передачи мяча Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	46	
	Варианты ведения мяча, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники защитных действий Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие) Развитие кондиционных и координационных способностей Комбинации из основных элементов техники перемещений и ведения мячом. Игра Совершенствование техники игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся:	46	ОК 02

	выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук		ОК 03 ОК 06
Тема 3 Волейбол	Содержание	46/46	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	46	
	Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений, остановок. Комбинации из остановок элементов технике передвижений. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Варианты техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета	46	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 4 Плавание	Содержание	12/12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование техники плавания вольным стилем, поворотов, стартового прыжка.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса упражнений на развитие плечевого пояса.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 5 Лыжная	Содержание	12/12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	

подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций 2 – 5 км.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса дыхательных упражнений.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 6 Атлетическая гимнастика	Содержание	12/12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, эспандерами, на тренажерах.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса упражнений на развитие основных мышечных групп.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			
Всего:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с образовательной программой по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- гантели (разные),
- гири 16 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола.
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- городской открытый стадион;
- городская лыжная база
- плавательный бассейн

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России.-URL: <https://Olympic.ru/>. - Текст электронный.
2. Электронная библиотечная система Znanium.com: сайт. - URL: <http://znanium.com> - Текст: электронный.
3. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: <https://urait.ru/>- Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполняемые учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете – защита презентации/доклада-презентации – защита реферата