

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО)
18.02.09 Переработка нефти и газа
утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 г.№383

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК автомобильного транспорта протокол
№ 10 от « 10 » 06 2020 г.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

СНТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  И.В.Анфёров

Председатель ПЦК автомобильного транспорта  С.В.Ермакова

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующая библиотекой СНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  Т.И. Решетникова

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

18.02.09 Переработка нефти и газа

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Коды формируемых компетенций:

18.02.09 Переработка нефти и газа ОК 1,2,4,5,6,8.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 113 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Теоретическая часть | 4 | |
| 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 | 1 |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержание физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знаний основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | 3 | |
| | Практическая часть | 113 | |
| Раздел 1. Учебно-методические занятия. | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | 2 | |
| Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия. | | 111 | |
| Тема 1. Лёгкая атлетика | | 30 | |
| 1.1. Общая и специальная физическая подготовка | Содержание учебного материала 1. Инструктаж по ТБ. Создание представления о лёгкой атлетике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. Практические занятия обучающихся 1. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры. 2. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. | 1 | 1 |
| | Практические занятия обучающихся 1. Техника бега (по дистанции, виды старта, финиширование). Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности. 2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 25 | 2 |
| 1.2. Техническая подготовка | | | 2 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | 3. Метание мяча. Метание гранаты 500-700 грамм. | | 2 |
| 1.3. Контрольные испытания (тесты) | Практические занятия обучающихся | | 4 |
| | 1. Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности. | | |
| Тема 2. Баскетбол | Самостоятельная работа обучающихся | | 15 |
| | Ежедневные утренние, либо вечерние пробежки с обязательной разминкой, включающей: ОРУ, растягивающие, прыжковые упражнения, СБУ; посещение спортивных соревнований. | | |
| 2.1. Общая и специальная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1. Инструктаж по ТБ. Создание представления о баскетболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. | | |
| | Практические занятия обучающихся | | 19 |
| | 1. ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры. | | |
| | 2. СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча. | | 2 |
| 2.2. Техническая подготовка | Практические занятия обучающихся | | 2 |
| | 1. Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча). | | |
| | 2. Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание). | | 2 |
| 2.3. Тактическая подготовка | Практические занятия обучающихся | | 2 |
| | 1. Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способ ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух игроков). | | |
| | 2. Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух игроков). | | 2 |
| 2.4. Игровая и соревновательная деятельность | Практические занятия обучающихся | | 2 |
| | 1. Подвижные игры с элементами техники баскетбола. | | |
| | 2. Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола. | | 3 |
| 2.5. Контрольные испытания (тесты) | Практические занятия обучающихся | | 5 |
| | 1. Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 |
| | Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях баскетбола; посещение соревнований. | | |
| Тема 3. Гимнастика | Содержание учебного материала | | 10 |
| | 1. Инструктаж по ТБ. Создание представления о гимнастике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. | | |
| 3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения | Практические занятия обучающихся | | 6 |
| | | | |

| | | | |
|--|--|---|--------|
| | 1. Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (виды строя, повороты, перестроения). 2. Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скалками, обручами, скамейками). | | 2 2 |
| 3.2. Техническая подготовка | Практические занятия обучающихся | | |
| | 1. Упражнения на перекладине (низкой, высокой). | | 2 |
| | 2. Упражнения на брусьях (низких, высоких). | | 2 |
| | 3. Упражнения на бревне (низком). | | 2 |
| | 4. Акробатические упражнения. | | 2 |
| 5. Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня). | | 2 | |
| 3.3. Контрольные испытания (тесты) | Практические занятия обучающихся | | 3 |
| | 1. Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах. | | 5 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, развития силовых качеств; работа над изучаемыми элементами акробатики. | | 24 |
| Тема 4. Волейбол | | | 1 |
| 4.1. Общая и специальная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Инструктаж по ТБ. Создание представления о волейболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. | | 19 |
| | Практические занятия обучающихся | | |
| | 1. ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры. 2. СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокирования. | | 2 2 |
| 4.2. Техническая подготовка | Практические занятия обучающихся | | |
| | 1. Техника нападения: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары). 2. Техника защиты: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное). | | 2 2 |
| 4.3. Тактическая подготовка | Практические занятия обучающихся | | |
| | 1. Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии). 2. Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»). | | 2 2 |
| 4.4. Игровая и соревновательная деятельность | Практические занятия обучающихся | | |
| | 1. Подвижные игры с элементами техники волейбола. 2. Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола. | | 2 3 |
| 4.5. Контрольные испытания (тесты) | Практические занятия обучающихся | | 4 |
| | 1. Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности. | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях волейбола; посещение соревнований. | 12 | |
| Тема 5. Общая физическая подготовка | | 20 | |
| 5.1. Развитие физических качеств | Содержание учебного материала | 1 | 1 |
| | 1. Инструктаж по ТБ. Основные понятия, термины. | | |
| | Практические занятия обучающихся | 14 | |
| | 1. Развитие силовых качеств. | | 2 |
| | 2. Развитие быстроты. | | 2 |
| | 3. Развитие выносливости. | | 2 |
| | 4. Развитие гибкости. | | 2 |
| | 5. Развитие ловкости. | | 2 |
| | 6. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). | | 2 |
| 5.2. Контрольные испытания (тесты) | Практические занятия обучающихся | 5 | |
| | 1. Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в домашних условиях; посещения тренажёрных залов; посещение спортивных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. | 7 | |
| Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка | | 2 | |
| 6.1. Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии. | Практические занятия обучающихся | 2 | 2 |
| | 1. Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование полученных навыков в домашних условиях. | 2 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- эстафетные палочки
- стойки для прыжков в высоту
- планка для прыжков в высоту
- легкоатлетические гранаты
- малые мячи для метания
- мячи баскетбольные
- кольца баскетбольные с амортизацией
- сетки баскетбольные
- ферма баскетбольная
- щиты баскетбольные
- мячи волейбольные
- сетка волейбольная с антеннами
- маты гимнастические
- козел гимнастический
- конь гимнастический
- подкидной мост гимнастический
- палки гимнастические
- обручи гимнастические
- перекладина высокая
- перекладина низкая
- брусья гимнастические
- бревно гимнастическое
- скамья гимнастическая
- скакалки
- канат для перетягивания
- ракетки для настольного тенниса
- шарики для настольного тенниса
- сетка для настольного тенниса
- стол для настольного тенниса
- мячи для мини футбола
- мини-футбольные ворота
- мячи для футзала
- сетка для мини-футбола/гандбола
- лыжи беговые
- ботинки беговые
- крепления для лыж
- гриф для штанги
- блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг.
- гири 16кг, 24кг.
- разметочные флажки
- тренажёры
- шведская стенка
- набивные мячи
- табло соревновательное
- секундомер
- конусы сигнальные

- свисток судейский
- степ-доска

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

| | | | |
|--|---|---|---|
| Печатные издания основной литературы | | | |
| Электронные издания основной литературы , имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы | 1) Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] - Москва: Юрайт, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2/ - URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1 (дата обращения 18.12.2019). - Текст: электронный | 1 | 1 |
| | 2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/2 - Текст: электронный. | 1 | 1 |
| Печатные издания дополнительной литературы | | | |
| Электронные издания дополнительной литературы , имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы | 1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. - Москва: Юрайт, 2019. – 191 с. – ISBN 978-5-534-07862-6. – URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1 - Текст: электронный. | 1 | 1 |
| | 2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева.- Москва: Юрайт, 2019. – 246 с. – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-438652#page/1 - Текст: электронный. | 1 | 1 |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа |
| Знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа |
| основы здорового образа жизни. | практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа |