

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЫБОРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
«АЛЕКСАНДРОВСКИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности**

18.02.09 Переработка нефти и газа

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла СПО по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Организация разработчик:

ГАПОУ ЛО «ВПК «Александровский»

Рассмотрено:
Заседание предметно-цикловой комиссии
« ____ » _____ 2022г.

Председатель
ПЦК _____ / _____ /

Рассмотрено:
Заседание предметно-цикловой комиссии
« ____ » _____ 2023г.

Председатель
ПЦК _____ / _____ /

Рассмотрено:
Заседание предметно-цикловой комиссии
« ____ » _____ 2024г.

Председатель
ПЦК _____ / _____ /

Рассмотрено:
Заседание предметно-цикловой комиссии
« ____ » _____ 2025г.

Председатель
ПЦК _____ / _____ /

Согласовано:
Заместитель директора по УР
_____/Е.В.Омутова/
« ____ » _____ 2022г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
_____/Е.В.Омутова/
« ____ » _____ 2023г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
_____/Е.В.Омутова/
« ____ » _____ 2024г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
_____/Е.В.Омутова/
« ____ » _____ 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 5. ФОС ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью подготовки общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС 18.02.09 Переработка нефти и газа

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, где предусмотрено изучение физической культуры.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Дисциплина является продолжением курса Физическая культура общеобразовательного цикла.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

1.4. Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

Наименование общих компетенций
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5 Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Общая трудоёмкость дисциплины 160 часов, в том числе:

Аудиторных часов 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоёмкость дисциплины(всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Теоретические занятия (лекции)	-
Практические занятия	156
Самостоятельная работа студентов (всего)	2
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: рефераты, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	№ п/п	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			52	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Практические занятия: 1. Техника низкого и высокого стартов. 2. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. 3. Развитие скоростных качеств. Метание гранаты (юноши – 750гр., девушки -500 гр.) 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.		38	2
	Самостоятельная работа студентов. Комплексы физических упражнений для воспитания физических качеств: - Скорости и выносливости		2	2
Тема 1.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала. Практические занятия: 1. Строевая подготовка: тоже, что и на первом курсе включая перестроения в колонны по два по три; повороты уступами. 2.Выполнение упражнений на координацию движений: кувырки, перекаты, стойки. 3.Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через козла.		12	3
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала		40	
	Практические занятия: Техника игровых приемов в волейболе: 1. Стойки, перемещения, прием и передача мяча сверху, снизу, 2. Передача мяча над собой, прием мяча сверху. 3. Передача и приём мяча снизу. 4. Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. 5. Приём мяча с прямой нижней подачи. 6. Приём мяча с прямой верхней подачи. 7. Боковая подача снизу. 8. Боковая подача сверху.		34	2

	9. Нападающий удар, блокирование.			
	Самостоятельная работа студентов		6	
	1. Изучение правил игры в волейбол. 2. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. 3. Совершенствование технических приемов. 4. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 5. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.			2
Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала		30	
	Практические занятия. Техника игры в баскетбол: 1. Стойки, перемещения, ведение мяча. 2. Ведение с изменением направления движения и высоты отскока мяча 3. Передача и ловля мяча в парах, тройках. 4. Броски мяча в корзину 5. Индивидуальная техника защиты. 6. Ловля мяча с отскоком от щита. 7. Совершенствование навыков в защите и нападении.		24	3
	Самостоятельная работа студентов		6	
	1. Жестикуляция судьи. 2. Организация и судейство игры в баскетбол. Составление комплексов физических упражнений: 1. На развитие скоростной выносливости 2. На развитие скоростно-силовой выносливости 3. На развитие гибкости			3
Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала		28	
	<i>Футбол (мини-футбол).</i> 1. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. 2. Ведение мяча, обводка стоек. 3. Отбор и перехват мяча.			2
	Самостоятельная работа студентов		8	
	1. Правила игры и судейства 2. Сообщение по теме «спортивные травмы» 3. Сообщение по теме «развитие ловкости»			2
Тема 2.4.	Содержание учебного материала.		18	3

Спортивная гимнастика	Практические занятия: 2. Строевая подготовка: тоже, что и на первом курсе включая перестроения в колонны по два по три; повороты уступами. 2.Выполнение упражнений на координацию движений: кувырки, перекаты, стойки. 3.Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через козла.			
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		16	
	Практический материал: 1. Элементы атлетической гимнастики: работ на тренажерах на мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, нижних конечностей. 2. Внимания и быстроты реакции, статистической выносливости рук и ног.		16	2
	Итого:		156	
	Всего:		160	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- зал спортивных игр;
- лыжная база с лыжесохранилищем;
- тренажерный зал;
- зал настольного тенниса;
- открытая спортивная площадка для занятий мини-футболом;
- естественные беговые дорожки.

Оборудование и инвентарь:

• вентиляционное оборудование;

• стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно), маты гимнастические, мячи гимнастические (фитбол), коврики гимнастические скакалки, палки гимнастические, обручи, канат;

• тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги с разновесом, беговая дорожка, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, эспандеры кистевые, эспандеры плечевые, резиновые амортизаторы, секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометр, приборы для измерения давления;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло перекидное, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, фишки малые, конусы сигнальные, столы настольного тенниса, сетки настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи настольного тенниса, ракетки бадминтонные, воланы бадминтонные, свисток, мячи для метания

Открытый стадион широкого профиля:

• турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный;

• ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;

• колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера нагрудные, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка измерительная – 3 м, лента измерительная, секундомеры; лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, пробка.

1.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- М.: Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под ред. С.В. Новаковского.- М.: Екатеринбург: Юрайт; Изд-во Уральского ун-та, 2017. – 125 с.
4. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- М.: Юрайт, 2017.- 424 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М., 2011. – 521 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г. В. Барчуковой. – М., 2011. – 364 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования. – М., 2014. – 329 с.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012. – 251 с.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л, Палтиевич Р.Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2011. – 176 с.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2011. – 270 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования, а также выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- применение на практике новейших методик, в области физической культуры и спорта основанных на анатомии, физиологии, психологии - сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для укрепления здоровья и развития физических способностей;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формировать навык постоянного контроля и наблюдения за своим физическим состоянием.	
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	- сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для профилактики перенапряжения;	
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- аргументированность суждений, отражающих вклад физической культуры в системе физического воспитания, ее целей и задач в формировании ЖОЗ;	Устный индивидуальный и фронтальный опрос, собеседование, тестирование.
- основы здорового образа жизни.	- анализ и критичная оценка получаемой информации о вредных привычках, факторах наследственности и внешней среды.	
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	- понимание важности физического развития для профессиональной деятельности; - понимание зон риска физического здоровья при выполнении определенных видов работ.	
- средства профилактики перенапряжения	- сравнение различных средств для профилактики перенапряжения;	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ