

Приложение 2.2.4
к ОПОП по специальности
21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

Рабочая программа дисциплины

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	2
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>2</i>
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>2</i>
2. Структура и содержание дисциплины.....	2
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....</i>	<i>2</i>
<i>2.2. Содержание дисциплины</i>	<i>3</i>
3. Условия реализации дисциплины	7
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	<i>7</i>
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение.....</i>	<i>7</i>
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-
ОК 08	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	200	194
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры); в форме дифференцированного зачёта (8 семестр)	-	
Всего	200	194

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практическо й подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Введение	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Социально-биологические основы физической культуры	4	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при выполнении полевых и камеральных геодезических работ.	6	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	24	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м	4	
Тема 1.2. Прыжок в длину с	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

места	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	4	
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	18	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
	3. Правила игры	6	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	14	ОК 04, ОК 08
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	6	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	6	
Тема 2.4. Судейство	Содержание	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
	Раздел 3. Волейбол		

Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	2. Учебная игра.	4	
	3.Правила игры	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	12	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	8	

тренажерном зале			
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	30	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	6	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6	
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	6	
	5. Техника выполнения нормативов ГТО	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		200	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 27.03.2024).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 27.03.2024).

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией Игоря Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156> (дата обращения: 27.03.2024).

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 27.03.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни ОК 04, ОК 08	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Умеет:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 04, ОК 08	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО

4.1 Примерные типовые задания для проведения аттестации¹

- 1 Цель и задачи физического воспитания.
- 2 Основные положения организации физического воспитания в СПО
- 3 Краткое содержание программы теоретических знаний по физическому воспитанию.
- 4 Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
- 5 Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях.
- 6 Физическая и функциональная подготовленность.
- 7 Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
- 8 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
- 9 Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
- 10 Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
- 11 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 12 Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения здоровья людей, их физического совершенствования.
- 13 Понятие "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий.

¹ Согласно Приказу Минпросвещения России от 6 ноября 2024 г. № 779 оценочные материалы – являются рабочим инструментом преподавателя и не являются составной частью рабочей программы.

- 14 Студенческие спортивные соревнования.
- 15 Физическое развитие.
- 16 Влияние алкоголя на функционирование организма.
- 17 Астенический, гиперстенический и нормостенический тип телосложения.
- 18 Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
- 19 Сколиоз, лордоз.
- 20 Антропометрические стандарты
- 21 Проба Ромберга (статическая координация).
- 22 Изменение артериального давления при физической нагрузке
- 23 Проба Летунова.
- 24 Физиологическое обоснование улучшения умственной деятельности под воздействием физических упражнений.
- 25 Ортостатическая проба.
- 26 Жизненная емкость легких.
- 27 Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности.
- 28 Правила гигиены в повседневной жизни.
- 29 Гигиена питания.
- 30 Правила гигиены при занятиях спортом.
- 31 Самоконтроль при занятиях спортом.
- 32 Правильный выбор одежды при занятиях спортом.
- 33 Методы развития силы.
- 34 Методы развития выносливости.
- 35 Физиологическое обоснование быстроты.
- 36 Понятие качества "выносливость"
- 37 Методы развития быстроты
- 38 Методы развития ловкости.
- 39 Гибкость как физическое качество.
- 40 Ловкость как физическое качество.
- 41 Методы развития гибкости.
- 42 Основные правила игры в волейбол.