

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Ингушский медико-социальный колледж»**

Утверждаю:  
Директор ЧПОУ «ИМСК»  
Т.И.Мерешкова  
Приказ № 38 от 04.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04**

**Физическая культура**

специальность 18.02.09 Переработка нефти и газа

г.Малгобек

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО)

**18.02.09 Переработка нефти и газа**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 646 от 17.11.2020 г.

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ингушский медико-социальный колледж»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании

Педагогического Совета

Протокол № 1

от «04» сентября 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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 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 172 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
<b>Итоговая аттестация:</b> 3-6 семестры в форме зачета. 7 семестр в форме дифференцированного зачета	

## 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
<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.	2	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
<b>Практическая часть</b>		<b>170</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия.</b>	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	4	2

<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>166</b>	
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>1.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по легкой атлетике, исторические сведения о виде спорта.	1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		28
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	2
	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.	2
<b>1.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1.	Техника бега. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.	2
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
	3.	Метание гранаты 500-700 грамм.	2
<b>1.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		6
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>2.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по баскетболу, исторические сведения о виде спорта.	1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		26
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	2

	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
<b>2.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные действия).		2
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание, накрывание мяча, финты).		2
<b>2.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение).		2
	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, трёх игроков). Командные действия (личная, позиционная, зонная защита; переход от действий в нападении к действиям в защите).		2
<b>2.4.</b> Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		3
	3.	Соревнования по баскетболу.		3
<b>2.5.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>16</b>	
<b>3.1.</b> Строевые и общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по гимнастике, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		10	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (повороты, перестроения).		2
2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).	2		

<b>3.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	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
<b>3.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
<b>Тема 4. Волейбол</b>			<b>46</b>	
<b>4.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		36	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	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 блокировании.		2
<b>4.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в нападении). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		2
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в защите). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное, групповое).		2
<b>4.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	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
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними).		2



		Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		
<b>4.4.</b> Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		3
	3.	Соревнования по волейболу.		3
<b>4.5.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
<b>Тема 5.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>			<b>28</b>	
<b>5.1.</b> Развитие физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, методика выполнения двигательных действий.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		18	
	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		
<b>5.2.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
<b>Тема 6.</b> <b>Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>			<b>4</b>	
<b>6.1.</b> Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	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.		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. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны;  
оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.);  
оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

1) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a> - Текст: электронный.	1	1
2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2022. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. —URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a> - Текст: электронный.	1	1
1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — Москва : Юрайт, 2022. — 191 с. — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a> - Текст: электронный.	1	1
2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — Москва : Юрайт, 2022. — 246 с. — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492671">https://urait.ru/bcode/492671</a> - 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
<b>Знания:</b>	
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

