

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович
Должность: Проректор по учебной и методической работе
Дата подписания: 15.02.2023 15:20:30
Уникальный программный ключ:
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Санкт-Петербургский государственный технологический институт
(технический университет)»
(СПбГТИ(ТУ))

Центр среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной
и методической работе
_____ Б. В. Пекаревский
31.08.2022

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(шифр и наименование дисциплины по учебному плану)

Специальность

18.02.09 Переработка нефти и газа

Квалификация выпускника	Техник-технолог
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	среднее общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2022

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), входящего в состав укрупненной группы профессий, специальностей 18.00.00 Химические технологии, по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **18.02.09 Переработка нефти и газа.**

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный технологический институт (Центр среднего профессионального образования)

Программу составил (а) преподаватель
(должность, квалификационная категория)

Федоров В.И.
(подпись) (Фамилия И.О.)

Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии **общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин** протокол № _____ от «__» _____ 2022г.
Председатель ЦМК _____

(подпись) (Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОПОП решением Ученого совета СПбГТИ (ТУ) №5 от 25.05.2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

врио директора ЦСПО _____
(подпись)

Ю.В.Александрова
(Фамилия И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки

Старостенко ГН.
(подпись) (Фамилия И.О.)

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Внести изменения в ОПОП по специальности 18.02.09 «Переработка нефти и газа» на основании приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 № 796 "О внесении изменений в ФГОС СПО" (зарегистрирован в Минюсте от 11.10.2022. Изменения рассмотрены на Методическом совете № 2 от 13.12.2022 и утверждены решением Ученого совета СПбГТИ (ТУ) №18 от 27.12.2022 г.

18.02.09 Переработка нефти и газа	
Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):	
Было	Стало
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знаний об изменении климата, принципах бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	
ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 18.02.09 Технология аналитического контроля химических соединений.. Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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

1.3. Планируемые личностные результаты реализации программы воспитания в рамках изучения учебной дисциплины.

Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Демонстрирующий навыки работы в коллективе и команде, способный эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 18

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов; самостоятельной работы обучающегося 14 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	180
Самостоятельная работа	14
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	166
Промежуточная аттестация¹(в том числе) <i>(1,2,3,4,5 семестр зачеты, 6 семестр диф*. зачет.)</i>	2*

¹ Форма и периодичность промежуточной аттестации определяются образовательной организацией.

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение			
Раздел 1. Основы физической культуры		3	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ЛР 13;18
	Физическая культура и спорт, как часть культуры человека. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Всероссийский комплекс ГТО.		
	Самостоятельная работа обучающихся Основные положения организации физического воспитания среднего профессионального образования.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		33	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала.	32	ОК 08 ЛР 13;18
	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Виды оздоровительной ходьбы и ее влияние на здоровье человека. Техника спортивной ходьбы. Классификация дистанций л/а и правила соревнований. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Особенности техники и тактики бега; бег с высокого старта; по виражу; с изменением длины и частоты шагов, скорости. Эстафетный бег по прямой 4*100 м. Приобретение соревновательного опыта. Тест ГТО. Бег на 100 м. на время. Методика составления и проведения общеразвивающих (ОРУ) и специальных беговых (СБУ) упражнений. Техника бега с изменением ритма и скорости. Бег 500 м (д), 1000 м (ю) на время. Ознакомление с разницей кроссового и гладкого бега. Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Структура и содержание дисциплины «Легкая атлетика».	1	
Раздел 3. Спортивные игры		94	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	30	ОК 08

Баскетбол	Инструктаж по ТБ на занятиях по б/б. История, правила игры в баскетбол. Техника перемещений, стоек, поворотов, прыжков, остановок, баскетболиста. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координационных способностей в парах с мячами разного диаметра. Прыжки на скакалке различными способами. Сдача игровых элементов на технику (оценка).		ЛР 13;18
	Самостоятельная работа обучающихся Организация соревнований по баскетболу.	1	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	30	ОК 08
	Основные сведения о развитии волейбола. Правила игры. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения, повороты. Техника приема, передач двумя руками сверху и снизу двумя руками, на месте, в движении, в колоннах; подачи мяча, нижняя прямая, боковая. Изучение тактики нападения и тактики защиты. Эстафеты с элементами в/бола. Учебная игра. Сдача игровых элементов на технику (оценка).		
	Самостоятельная работа обучающихся Организация соревнований по волейболу.		
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР 13;18
	Основные сведения о развитии настольного тенниса, правила игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Стойка теннисиста, перемещения. Хват ракетки. Техника подачи «Толчком» справа, слева. Отбивание слева, справа «Подставкой». Методика проведения гимнастики для глаз. Сдача игровых элементов на технику (оценка).		
	Самостоятельная работа обучающихся Организация соревнований по настольному теннису.		
Тема 3.4 Мини-футбол	Содержание учебного материала	20	ОК 08 ЛР 13;18
	История мини - футбола, правила игры. Перемещения футболиста. Техника приема и передачи мяча, удара. Техника ведения мяча, обводка препятствий. Изучение обманных движений и техники игры вратаря. Учебная игра. Сдача игровых элементов на технику (оценка).		
	Самостоятельная работа обучающихся Организация соревнований по футболу.		
Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка		22	
Тема 4.1 Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала	19	ОК 08 ЛР 13;18
	Общие основы и правила развития силовых способностей. Основные средства и методы силовой подготовки.		

	ОРУ. Упражнения для поддержания и коррекции осанки. Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и рук.	6	
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1 Гимнастические упражнения. Акробатика	Содержание учебного материала	18	ОК 08 ЛР 13;18
	Общие основы и правила развития гибкости. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм человека. Спортивная акробатика – история развития, правила соревнований. Упражнения с предметами. Равновесия, кувырков вперед, назад, в сторону. Техника страховки. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Акробатические связки и комбинации. Выполнение акробатических комбинаций Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Подготовка к дифференцированному зачету по итогам курса</i>		
Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)		2	
Всего (часов)		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- зал спортивных игр; тренажерный зал;
- зал настольного тенниса; открытая спортивная площадка для занятий мини-футболом.

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
- флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, номера нагрудные, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка измерительная – 3 м, лента измерительная, секундомеры.
-

3.2. Информационное обеспечение обучения

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Для обеспечения дисциплины используются основные и дополнительные источники, а также интернет-ресурсы.

Учебные занятия проводятся в специальных помещениях, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по дисциплине, включая перечень тем самостоятельной работы, формы текущего контроля по дисциплине и требования к их выполнению размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ(ТУ) на сайте: <http://media.technolog.edu.ru>
Учебный план, РПД и учебно-методические материалы: <http://technolog.edu.ru>

Для студентов работает библиотека с читальным залом с выходом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации

Основные источники:

1. Живодёров, А. В. Организация и проведение занятий по атлетической гимнастике : Учебное пособие / А. В. Живодёров, В. В. Рябчук ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2020. - 80 с. : ил. (ЭБС Библиотех)
2. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : / И.С. Барчуков. — Москва :КноРус, 2019. — 366 с. (ЭБС Book);

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. 5. Бегидова, Т. П.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Живодёров, А. В. Гиревой спорт : Учебное пособие / А. В. Живодёров ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - Санкт-Петербург : СПбГТИ(ТУ), 2020. - 54 с. : ил.

Электронно-библиотечная система

1. Электронная библиотека «Библиотех» – <http://lti-gti.bibliotech.ru>
2. Электронно-библиотечная сеть «Кнорус» – <https://book.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

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;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формировать навык постоянного контроля и наблюдения за своим физическим состоянием.	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	- сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для профилактики перенапряжения;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- аргументированность суждений, отражающих вклад физической культуры в систему физического воспитания, ее целей и задач в формировании ЖОЗ;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- основы здорового образа жизни.	- анализ и критичная оценка получаемой информации о вредных привычках, факторах наследственности и внешней среды.	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- 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.	Устный опрос Сдача нормативов по разделу Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
- средства профилактики перенапряжения	- сравнение различных средств для профилактики перенапряжения;	Устный опрос Сдача нормативов по разделу

		Подготовка реферативных работ Индивидуальное задание
--	--	---

Практические занятия :

Все часы являются практическими

Самостоятельная работа:

Тема занятия	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
Основные положения организации физического воспитания среднего профессионального образования	Функции физического воспитания среднего профессионального образования. Дидактические единицы физического воспитания среднего профессионального образования. Формы учебных и внеучебных занятий физического воспитания среднего профессионального образования.	1	Устный опрос
Структура и содержание дисциплины «Легкая атлетика».	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	1	Устный опрос
Организация соревнований по баскетболу.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Сетки и кольца. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Организация соревнований по волейболу.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Сетки и стойки. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Организация соревнований по настольному теннису.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Столы и ракетки. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос
Организация соревнований по футболу.	Виды соревнований. Особенности проведения соревнований. Игровое поле. Вратарь. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.	1	Устный опрос

Тема занятия	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и рук.	Анатомическое строение человека. Физиологические процессы протекающие в организме человека при выполнении физических упражнений.	2	Устный опрос
Подготовка к дифференцированному зачету по итогам курса	Повторение материала изучаемого на курсе	2	Устный опрос

5. Оценочные и методические материалы содержатся в Приложении к рабочей программе.