

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ФИЛИАЛ В ГОРОДЕ ПОКАЧИ

Утверждена приказом директора  
БУ «Лангепасский политехнический  
колледж» № 461-р от 24.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 09  
**Физическая культура**  
для профессии  
21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин

Покачи  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022 г.) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №143, зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012, рег.№ 24480 с изменениями и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин (приказ Министерства просвящения РФ от 7 июля 2022 года № 534)

Организация-разработчик:

БУ «Лангепасский политехнический колледж» Филиал в г.Покачи

Разработчик:

Л.А.Кузьминская - преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована педагогическим советом Филиала БУ «Лангепасский политехнический колледж» в г. Покачи (Протокол № 18 от 13. 06. 2023 г.).

РАССМОТРЕНА

ПЦК преподавателей

общеобразовательного цикла

Протокол № 5 от 19. 04. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий очным отделением



С.Н.Карашук

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....                                    | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 12 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                        | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

**1.2.1 Цель:** формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного профессионала.

### Задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (*ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности*)

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |  |
|---|--|--|
|   | Общие  | Дисциплинарные   |
| <p><b>ОК 01</b><br/>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с переутомления и работоспособности</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>-- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>и способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |   |
| <p><b>ОК 04</b><br/>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> | <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>  |
| <p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|  | <b>Практический опыт</b>   | <b>Умения и знания</b>  |
| <b>ПК 2.3.</b><br>Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформления портфолио профессиональных достижений;</li> <li>- подготовки и презентации отчётов, рефератов, докладов</li> </ul> | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту</li> </ul>  |

| <b>Личностные результаты реализации программы</b>   | <b>Код личностных результатов</b> |
|---|-----------------------------------|
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | <b>ЛР 2</b>                       |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»  | <b>ЛР 4</b>                       |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России  | <b>ЛР 5</b>                       |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях  | <b>ЛР 6</b>                       |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.  | <b>ЛР 7</b>                       |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства  | <b>ЛР 8</b>                       |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры  | <b>ЛР 11</b>                      |
| <b>Личностные результаты реализации программы, определенные субъектами образовательного процесса</b>  |                                   |
| Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.   | <b>ЛР 17</b>                      |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины                                 | 72            |
| в т. ч.  |               |
| Основное содержание  | 50            |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 8             |
| практические занятия   | 42            |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 20            |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 4             |
| практические занятия   | 16            |
| Индивидуальный проект (да/нет)**   | -             |
| Промежуточная аттестация<br>(дифференцированный зачет)                     | 2             |

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

| Наименование разделов и тем   | № урока                              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции     |
|---|--------------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|
| <b>Раздел 1</b><br><b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |                                      |   | <b>2</b>               | ОК 01, ОК 04, ОК 08         |
| <b>Основное содержание</b>  |                                      |   | <b>2</b>               |                             |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта                    |                                      |   | <b>2</b>               |                             |
|   | <b>1.</b>                            | ФК как часть культуры общества и человека. Роль ФК в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о ФК: основные понятия; основные направления развития ФК в обществе и их формы. | 1                      | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6 |
|   | <b>2.</b>                            | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО           | 1                      |                             |
| <b>Раздел № 2 Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>                               |                                      |   | <b>16</b>              | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6 |
| <b>Тема 2.1</b> Определение физической подготовленности. Атлетическая подготовка      | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 4                      |                             |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | 4                      |                             |
|   | <b>3</b>                             | Подтягивание на низкой перекладине., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 100м.  | 1                      |                             |
|   | <b>4</b>                             | Прыжок в длину с места. Упражнения ППФП. Методы здоровьесберегающих технологий.   | 1                      |                             |
|   | <b>5</b>                             | Прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине. Тактика бега на средние дистанции.   | 1                      |                             |
|   | <b>6</b>                             | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и ППФП. упражнений различной функциональной направленности   | 1                      |                             |
|   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2                      |                             |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | 2                      |                             |

| Наименование разделов и тем   | № урока                              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции |
|---|--------------------------------------|---|------------------------|-------------------------|
| Тема 2.2 Техника низкого старта. Техника бега на средние дистанции. Атлетическая подготовка | 7                                    | Обучение технике низкого старта. Пробегание отрезков 10-15метров с стартовое ускорение                        | 1                      |                         |
|   | 8                                    | Тактика и технике бега на средние дист (бег в умеренном темпе 1000-1500м). Упр. ППФП.                         | 1                      |                         |
| Тема 2.3 Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты                        | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 2                      | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | 2                      |                         |
|   | 9-                                   | Обучение технике бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 4x10м. Прием норм: бег 30м.                  | 1                      |                         |
|   | 10                                   | Обучение технике метания гранаты: а) с места; б) с 3-5-ти шагов. Упражнения ППФП.                             | 1                      |                         |
| Тема 2.4 Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты.                        | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 4                      | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | 4                      |                         |
|   | 11-                                  | Обучение технике бега на средние дистанции ( бег в умеренном темпе 1500-2000м). Прием норм: бег на 60м.       | 1                      |                         |
|   | 12                                   | Обучение технике метания гранаты с полного разбега. Атлетическая подготовка                                   | 1                      |                         |
|   | 13-                                  | Обучение технике бега на средние дистанции ( бег в умеренном темпе 1500-20000м). Прием норм: бег - 100м.      | 1                      |                         |
|   | 14                                   | Техника метания гранаты с полного разбега. Атлетическая подготовка.   | 1                      |                         |
| Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Техника   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 4                      | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | 4                      |                         |
|   | 15-                                  | Обучение технике бега на средние дистанции (бег умеренном темпе 2000-30000м).                                 | 1                      |                         |

| Наименование разделов и тем                                | № урока                              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                         | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции     |
|--|--------------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|
| прыжка в длину с разбега                                   | 16                                   | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Упражнения на развитие прыгучести. Атлетическая подготовка.                                | 1                      |                             |
|  | 17-                                  | Обучение технике бега на длинные дистанции (бег умеренном темпе   | 2                      |                             |
|  |                                      | 1000-1500м). Прием норм: бег-200м.  |                        |                             |
|  | 18                                   | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Упражнения ППФП.   |                        |                             |
| <b>Раздел №3 Гимнастика</b>                                |                                      |   | <b>14</b>              | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6 |
| <b>Тема 3.1 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>8</b>               |                             |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   | 8                      |                             |
|  | 19                                   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.   | 1                      |                             |
|  | 20                                   | Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 1                      |                             |
|  | 21                                   | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.   | 1                      |                             |
|  | 22                                   | Выполнение общеразвивающих упражнений в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.   | 1                      |                             |
|  | 23                                   | Выполнение прикладных упражнений: лазанье и перелазание, метание и ловля.   | 1                      |                             |
|  | 24                                   | Выполнение прикладных упражнений: лазанье и перелазание, метание и ловля,   | 1                      |                             |
|  | 25                                   | Выполнение прикладных упражнений: поднимание и переноска груза, прыжки.   | 1                      |                             |
|  | 26                                   | Выполнение прикладных упражнений: поднимание и переноска груза, прыжки.   | 1                      |                             |

| Наименование разделов и тем  | № урока   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                 | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции     |
|--|---|---|------------------------|-----------------------------|
| <b>Тема 3.2</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. |   | <b>8</b>               | ОК 01, ОК 04, ОК 08         |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>6</b>               |                             |
|  | <b>27-28</b>  | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. Техника безопасности занятий.              | 2                      |                             |
|  | <b>29-30</b>  | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. Техника безопасности занятий. | 2                      |                             |
|  | <b>31-32</b>  | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей, штангой. Техника безопасности занятий.           | 2                      |                             |
|  | <b>33-34</b>  | Дифференцированный зачет  | 2                      |                             |
| <b>Раздел №4 Теоретические сведения</b>  |   |   |                        | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6 |
| <b>Тема 4.1</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   | 2                      |                             |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | 2                      |                             |
|  | <b>35</b>   | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.  | 1                      |                             |
|  | <b>36</b>   | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.  | 1                      |                             |
| <b>Раздел №5 Лыжная подготовка</b>   |   |   | 10                     |                             |
| <b>Тема 5.1</b><br>Попеременный двухшажный ход                                   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   | 10                     | ОК 01, ОК 04, ОК 08         |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | 10                     |                             |
|  | <b>37</b>   | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.   | 1                      |                             |
|  | <b>38</b>   | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий.                                      | 1                      |                             |

| Наименование разделов и тем                                       | № урока | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции     |
|---|---------|--|------------------------|-----------------------------|
| Тема 5.2<br>Попеременный одношажный, одновременный бесшажный ход. | 39      | Первая помощь при травмах и обморожениях   | 1                      |                             |
|   | 40      | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 1                      |                             |
|   | 41-42   | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др   | 2                      |                             |
|   | 43-44   | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  | 2                      |                             |
|   | 45-46   | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.   | 2                      |                             |
| <b>Раздел №6 Профессионально ориентированное содержание</b>       |         |  | <b>2</b>               |                             |
| Тема 6.1 Физическая культура в режиме трудового дня               |         | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2                      | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6 |
|   | 47-48   | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | 2                      |                             |
| <b>Раздел №7 Спортивные игры</b>                                  |         |  |                        | ОК 01, ОК 04, ОК 08         |
| Тема 7.1<br>Баскетбол   |         | <b>Содержание учебного материала.</b>  | 8                      |                             |
|   |         | <b>Практические занятия</b>  | 8                      |                             |
|   | 49      | Техника безопасности игры.   | 1                      |                             |
|   | 50      | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),  | 1                      |                             |
|   | 51      | вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват,   | 1                      |                             |
|   | 52      | приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,  | 1                      |                             |

| Наименование разделов и тем   | № урока                              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                              | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции |
|---|--------------------------------------|--|------------------------|-------------------------|
|   | <b>53</b>                            | тактика защиты. Правила игры.  | 1                      |                         |
|   | <b>54</b>                            | Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам.   | 1                      |                         |
| <b>Тема 7.2</b><br>Волейбол   |                                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8                      | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  |
|   |                                      | <b>Практические занятия</b>  | 8                      |                         |
|   | <b>55</b>                            | Техника безопасности игры. Правила игры.   | 1                      |                         |
|   | <b>56</b>                            | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,  | 1                      |                         |
|   | <b>57</b>                            | нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину    | 1                      |                         |
|   | <b>58</b>                            | прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе,   | 1                      |                         |
|   | <b>59</b>                            | ., блокирование, тактика нападения, Игра по правилам.  | 1                      |                         |
|   | <b>60</b>                            | тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола.   | 1                      |                         |
| <b>Раздел № 8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности<sup>1</sup></b> |                                      |  | 2                      | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  |
| <b>Тема 8.1</b><br>Прыжки через «Нарты»;<br>«Перетягивание палки»,  | <b>Содержание учебного материала</b> |  | 2                      |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>          |  | 2                      |                         |
|   | <b>61</b>                            | Техника безопасности на занятиях национальными играми. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прыжки через «Нарты»; | 1                      |                         |
|   | <b>62</b>                            | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: «Перетягивание палки»,   | 1                      |                         |
| <b>Раздел № 9 Профессионально ориентированное содержание</b>  |                                      |  | 2                      |                         |

| Наименование разделов и тем   | № урока                              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем аудиторных часов | Формируемые компетенции       |
|---|--------------------------------------|---|------------------------|-------------------------------|
| <b>Тема 9.1</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>63</b>                            | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  | 1                      | ОК 01,ОК 04,<br>ОК 08, ПК 2.6 |
|   | <b>64</b>                            | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | 1                      |                               |
| <b>Раздел №10 Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>             |                                      |   | 8                      | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08        |
| <b>Тема 10.1</b><br>Кроссовая подготовка                            | <b>Содержание учебного материала</b> |   | 6                      |                               |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | 6                      |                               |
|   | <b>65</b>                            | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;  | 1                      |                               |
|   | <b>66</b>                            | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);  | 1                      |                               |
| <b>Тема 10.2</b><br>Спринтерский бег                                | <b>67</b>                            | Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м;  | 1                      |                               |
|   | <b>68</b>                            | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  | 1                      |                               |
|   | <b>69</b>                            | Эстафетный бег 4'400 м; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  | 1                      |                               |
| <b>Тема 10.3</b><br>Прыжки  | <b>70</b>                            | Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; толкание ядра;  | 1                      |                               |
|   | <b>71</b>                            | Дифференцированный зачет.   | 1                      |                               |
|   | <b>72</b>                            | Дифференцированный зачет.   | 1                      |                               |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                                      |   | <b>72</b>              |                               |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекиладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекиладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекиладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые,

барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

## 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятий   |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>2</sup> , 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | составление словаря терминов, либо кроссворда<br>защита презентации/доклада-презентации<br>выполнение самостоятельной работы  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>составление профессиограммы<br>заполнение дневника самоконтроля  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | защита реферата<br>составление кроссворда<br>фронтальный опрос<br>контрольное тестирование<br>составление комплекса упражнений<br>оценивание практической работы<br>тестирование<br>тестирование (контрольная работа по теории)<br>демонстрация комплекса ОРУ,<br>сдача контрольных нормативов<br>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>сдача нормативов ГТО<br>выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК 2.6. Осуществлять сбор информации о деятельности  | <i>Овладение универсальными</i>   | составление комплекса упражнений  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>объекта внутреннего контроля по выполнению требований правовой и нормативной базы и внутренних регламентов;</p> | <p><i>учебными познавательными действиями:</i></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>знать методы сбора информации о деятельности объекта внутреннего контроля по выполнению требований правовой и нормативной базы и внутренних регламентов;</p> <p>уметь проводить сбор информации о деятельности объекта внутреннего контроля по выполнению требований правовой и нормативной базы и внутренних регламентов;</p> | <p>оценивание практической работы</p> <p>тестирование</p> <p>тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p> |
|--|---|---|

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)**

**ОУД.09 «Физическая культура»**

*(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*

**по специальности (профессии) 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин**

*(наименование специальности (профессии))*

**на 2023 - 2024 учебный год**

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения рассмотрения на заседании ПЦК

---

*(наименование ПЦК)*

—  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /