

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

инвариантная часть  
основной профессиональной образовательной программы  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
в соответствии с ФГОС СПО по профессии

**21.01.01 ОПЕРАТОР НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ СКВАЖИН**

базовой подготовки

г. Лангепас  
2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
ПЦК естественно-научных дисциплин  
Протокол № 1  
от « 17 » 09 2025 г.  
Председатель  С.В. Лигишцева

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 7  
от « 25 » 03 2025 г.

**Организация-разработчик:**  
бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Лангепасский политехнический колледж»»

**Разработчик:**  
Хлопецкий А.И., преподаватель, бюджетное учреждение «Лангепасский политехнический колледж»»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 534.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.02 Физическая культура в профессиональной деятельности входит в состав программы подготовки специалистов среднего звена 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по профессии оператор по добыче нефти и газа.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла.

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

Содержание программы СГ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

Развитие 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 специалиста.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **результатов**:

#### **личностных:**

- демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
- проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
- проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
- принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
- проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии
- выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности;
- проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

#### **метапредметных:**

- 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 данной специальности

**предметных:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ПК 1.1. Проверять техническое состояние и работоспособность оборудования для добычи углеводородного сырья.

ПК 2.1. Обслуживать оборудование по добыче углеводородного сырья.

ПК 3.2. Принимать скважины после проведения ремонта.

ПК 4.2. Отбирать поверхностные и глубинные пробы углеводородного сырья и технологических жидкостей.

#### 1.4. Количество часов на освоение учебного предмета

<b>Учебная нагрузка обучающегося</b>	<i>142</i>	часа
включая:		
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	<i>142</i>	часа
самостоятельной работы		часа

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

### 2 курс (3-4 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем программы</b>	142
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	
в том числе:	
– теоретические занятия	12
– практические занятия	128
– лабораторные работы	-
– консультации	-
– контрольная работа	-
– дифференцированный зачет	2
– экзамен	-
– прикладной модуль, в том числе:	-
– теоретические занятия	-
– практические занятия	-
– лабораторные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
– выполнение индивидуального проектного задания	-
– подготовка к практическим работам,	-
– решение задач	-
– выполнение индивидуальных заданий	-
– изучение учебной, специальной и нормативной литературы	-
– выполнение практических заданий	-
– выполнение исследовательской работы	-
– другое	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		

<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		

<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	

правилам			
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	Бревно: наскок, ходьба, полупагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	0	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ЛР 13-19
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04
Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04
Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
			ЛР 13-19
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04
Судейство соревнований по бадминтону	<b>В том числе практических занятий</b>	8	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	ЛР 13-19
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>6</b>	ОК 04
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		ЛР 13-19

<b>Раздел 8. Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>В том числе практических занятий</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой, составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке и выполнению норм и требований ВФСК «ГТО», методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	6	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	
Лыжная подготовка	<b>В том числе практических занятий</b>	18	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	8	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>9</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ЛР 13-19
<b>Тема.10.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	9	
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка	4	

эффективности ППФП.		
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>142</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете: спортивный зал

№ п/п	Оборудование, технические средства обучения	Количество рабочих мест
1.	мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие)	25
2.	сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные)	
3.	скакалки	
4.	маты	
5.	гири	
6.	гантели	
7.	гранаты	
8.	эспандеры	
9.	перекладина высокая	
10.	брусья выдвижные складные	
11.	лыжи, ботинки, крепления, палки	
12.	секундомер	
13.	свисток	
14.	баскетбольные щиты с кольцами	
15.	волейбольные стойки	
16.	теннисные столы	
17.	скамейки	
18.	дартс	
19.	шахматы	
20.	шашки	
21.	бадмингтон	
22.	кубики	
23.	насос	

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
	<b>Основные источники</b>
1.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2020. - 431 с.
2.	Бипасва А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2022
3.	Бипасва А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М.,2021
4.	Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева -М - Дрофа, 2021.-272с.
5.	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2022.
6.	Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая кола

	2019. - 385с.
7.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. .Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2020. -142с.
<b>Дополнительные источники</b>	
1.	Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика. - Физкультура и спорт- 2020
2.	Бипасва А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.
3.	Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Елифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.
<b>Интернет-ресурсы</b>	
1.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
2.	<a href="http://www.abc sport.ru/sport-catalog">http://www.abc sport.ru/sport-catalog</a>
3.	<a href="http://www.sport.ru/">http://www.sport.ru/</a>
4.	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>
5.	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
6.	<a href="http://www.studfiles.ru/">http://www.studfiles.ru/</a>

### 3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине СГ. 04 Физическая культура используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы, с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по профессии 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

Применяются технологии, обеспечивающие реализацию требований ФГОС СПО, работодателей к результатам и условиям реализации основной профессиональной образовательной программы, формы проведения занятий – активные и интерактивные компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии.

В условиях реализации требований ФГОС СПО актуальными технологиями являются:

1. Информационно-коммуникационная технология
2. Технология развития критического мышления
3. Проектная технология
4. Технология развивающего обучения
5. Здоровьесберегающие технологии
6. Технология проблемного обучения
7. Игровые технологии
8. Модульная технология
9. Технология мастерских
10. Кейс-технология
11. Технология интегрированного обучения
12. Педагогика сотрудничества.
13. Технологии уровневой дифференциации
14. Групповые технологии.
15. Традиционные технологии (классно-урочная система)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</li> <li>- проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</li> <li>- проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем</li> <li>- принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</li> <li>- проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии</li> <li>- выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности;</li> <li>- проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> </ul>
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	

<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
--	---

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

Рецензенты:

Хлопецкий А.И., преподаватель, БУ «Лангепасский политехнический колледж»

Аврамов С.В., преподаватель, БУ «Лангепасский политехнический колледж»

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

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

\_\_\_\_\_ (наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)

**по специальности**

**(профессии)** \_\_\_\_\_

(наименование специальности (профессии))

**на \_\_\_\_\_ учебный год**

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ИЦК

\_\_\_\_\_ (наименование ИЦК)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Председатель ИЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /