

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ 04. «Физическая культура»

Специальность

21.02.01 Разработка нефтяных и газовых месторождений

Квалификация

техник-технолог

Форма обучения

очная

## Содержание

1	Паспорт рабочей программы	3
2	Структура и содержание дисциплины	4
3	Условия реализации дисциплины	16

# 1. Паспорт рабочей программы дисциплины

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

Дисциплина относится к общепрофессиональному учебному циклу и изучается в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 08	-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 нефтяных специальностей	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения

### Общие компетенции

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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 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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы 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 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

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

Виды учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	158
Лекции, уроки	2
Практические занятия	154
Промежуточная аттестация (зачет, диф. зачет )	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура здоровый образ жизни		2	ОК 03 ОК 08
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни, основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание	6	ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	

	<p>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив</p>		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание	6	ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	<p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Техника беговых упражнений.</p> <p>Совершенствование техники высокого старта.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 1500 м., контрольный норматив</p>		
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание	6	ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	<p>Техника бега по дистанции, пересеченной местности.</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширование.</p> <p>Техника бега по дистанции 3000 м, контрольный норматив</p>		
Тема 2.4. Эстафетный бег.	Содержание	6	ОК 08
	Техника эстафетного бега 4x100 м		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	

	Техника передачи эстафетной палочки: передача на месте, в ходьбе, в беге с небольшой скоростью. Техника эстафетного бега 4x100 м, контрольный норматив.		
Тема 2.5 Прыжок в длину с разбега и места.	Содержание	6	ОК 08
	Техника прыжка в длину с места и разбега		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Техника прыжка в длину с места и разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега Контрольный норматив: прыжок в длину с места		
Тема. 2.6 Метание спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Техника метания гранаты		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок. Контрольный норматив метания гранаты (юноши – 700 г, девушки – 500 г).		
Раздел 3. Волейбол		42	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Техника перемещений, стоек на площадке		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
Тема 3.2. Техника верхнего приема и передачи мяча двумя руками.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование техники верхнего приема после подачи.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками. Выполнение контрольного норматива: передача мяча над собой сверху.		
Тема 3.3 Техника	Содержание	4	ОК 08

нижнего приема и передачи мяча двумя руками.	Совершенствование техники нижнего приема после подачи.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками. Выполнение контрольного норматива: передача мяча над собой снизу.		
Тема 3.4. Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	Содержание	6	ОК 08
	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча сверху в парах.		
Тема 3.5. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	Содержание	6	ОК 08
	Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча снизу в парах.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча снизу в парах.		
Тема 3.6 Техника нижней подачи мяча.	Содержание	2	ОК 08
	Отработка техники нижней прямой и боковой подачи.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Отработка техники нижней прямой и боковой подачи. Чередование способов подачи. Выполнение контрольного норматива: нижняя прямая подача.		
Тема 3.7 Техника верхней подачи	Содержание	6	ОК 08
	Отработка техники верхней прямой и боковой подачи.		

мяча.	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Планирующая подача и подача в прыжке. Чередование способов подачи на силу и точность. Выполнение контрольного норматива: верхняя прямая подача.		
Тема 3.8 Техника нападающего удара.	Содержание	4	ОК 08
	Техника атакующих ударов.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Прямой атакующий удар по ходу, с переводом вправо, влево. Атакующий удар по блоку за боковую линию. Атакующий удар с задней линии. Выполнение контрольного норматива: техника атакующего удара.		
Тема 3.9 Техника блокирования и страховки у сетки.	Содержание	4	ОК 08
	Техника одиночного и группового блокирования.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Отработка техники блокирования. Блокирование ударов по ходу, с переводом. Сочетание одиночного и группового блокирования (вдвоем, втроем). Страховка у сетки.		
Тема 3.10 Тактика игры в волейбол.	Содержание	4	ОК 08
	Тактические действия в нападении и защите.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Индивидуальные тактические действия: выбор места, действия с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Командные тактические действия. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите и нападении.		

Раздел 4. Баскетбол		42	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание	2	ОК 08
	Совершенствование техники перемещений и стойки игрока		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Совершенствование техники перемещений и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (работа рук и ног во время перемещений и остановок).		
Тема 4.2 Передачи мяча.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование техники передач мяча		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу. Передачи одной рукой от плеча, из-за головы, «крюком», снизу, сбоку. Скрытая передача за спиной. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча в тройках.		
Тема 4.3 Ведение мяча.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование техники ведения мяча.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля. Обводка с изменением высоты отскока. Обводка с изменением направления и скорости. Обводка с поворотом и переводом мяча. Выполнение контрольного норматива: челночный бег с ведением мяча.		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков.	Содержание	4	ОК 08
	Техника выполнения штрафных бросков.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Подготовка к выполнению штрафного броска.		

	Техника работы рук и ног. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок		
Тема 4.5 Техника выполнения элемента «ведение – два шага - бросок».	Содержание	6	ОК 08
	Совершенствование техники выполнения элемента «ведение – два шага - бросок».		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Ведение мяча правой, левой рукой, ловля мяча. Выполнение элемента «два шага» (работа рук и ног). Бросок мяча по кольцу. Выполнение контрольного норматива: ведение – два шага – бросок.		
Тема 4.6 Техника выполнения бросков	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование бросков мяча по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Выполнение бросков мяча с места и в прыжке. Выполнение бросков мяча после ведения мяча (ведение мяча, остановка, прыжок, бросок).		
Тема 4.7 Тактика игры в защите.	Содержание	6	ОК 08
	Совершенствование тактики игры в защите.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Техника защиты: передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, накрывание, перехват, вырывание мяча, взятие отскока). Учебная игра.		
Тема 4.8 Тактика игры в нападении.	Содержание	6	ОК 08
	Совершенствование тактики игры в нападении.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Индивидуальные действия с мячом и без мяча, открывание для		

	получения мяча. Групповые взаимодействия двух и трех игроков. Командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.		
Тема 4.9 Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание	4	ОК 08
	Основы методики судейства игр в баскетболе. Основные правила.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Правила судейства в баскетболе. Жесты судей. Учебная игра и судейство.		
Тема 4.10 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание	2	ОК 08
	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.		
Раздел 5 Лапта		34	
Тема 5.1 Основные правила игры в лапту.	Содержание	2	ОК 08
	Основные правила игры в лапту. Техника безопасности		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Совершенствование тактических приемов и действий.		
Тема 5.2 Техника нападения.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование стоек бьющего и перебежчика		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Стойки бьющего для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика.		

	Контрольный норматив: удар по мячу сверху.		
Тема 5.3 Техника нападения.	Содержание	2	ОК 08
	Совершенствование навыков передвижения по площадке и переосаливания.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Передвижения: бег, прыжки, остановки, позволяющие избежать осаливания. Навыки переосаливания.		
Тема 5.4 Техника нападения.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование ударов битой по мячу способом сверху, сбоку, снизу.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, снизу. Обманные удары. Подача мяча. Контрольный норматив: удар по мячу снизу.		
Тема 5.5 Техника защиты.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Передвижения: бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Контрольный норматив: передачи и ловля мяча.		
Тема 5.6 Техника защиты.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование техники осаливания игрока		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении, с изменением направления. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния.		
Тема 5.7 Тактика нападения.	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование тактики игры в нападении.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Выбор удара в зависимости от игровой ситуации (сверху, сбоку, снизу) Выбор направления удара. Действия перебежчика, нападающего при выносе мяча. Выбор места перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников. Контрольный норматив: удар сбоку.		
Тема 5.8 Групповые взаимодействия и комбинации.	Содержание	2	ОК 08
	Совершенствование групповых действий при нападении		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Групповые перебежки после удара за линию дома. Взаимодействие бьющего и перебежчиков, находящихся за линией дома, кона. Учебная игра.		
Тема 5.9 Командные взаимодействия.	Содержание	2	ОК 08
	Совершенствование командных действий при нападении		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Расположение и взаимодействия игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях. Расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке. Учебная игра.		

Тема 5.10 Тактика защиты	Содержание	4	ОК 08
	Совершенствование тактики игры в защите.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах сверху, сбоку, снизу. Учебная игра.		
Тема 5.11 Групповые и командные действия в защите	Содержание	2	ОК 08
	Совершенствование групповых и командных действий в защите		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях. Организация противодействия различным комбинациям. Расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах. Учебная игра.		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		158	

## **3 Условия реализации дисциплины**

### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал (рабочее место преподавателя, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, стол теннисный, баскетбольный щит, баскетбольные кольца, брусья параллельные, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастический козел, конусы. Комплект учебно-методической документации).

## **Информационное обеспечение дисциплины**

### **3.1. Основные печатные издания**

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 21.02.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 21.02.2024). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

### **3.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

3. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов:

Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104898>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПЛ / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.