

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ 04. «Физическая культура»

Специальность

21.02.01 Разработка нефтяных и газовых месторождений

Квалификация

техник-технолог

Форма обучения

очная

Содержание

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».....	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3	Информационное обеспечение дисциплины.....	16
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины...	18

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности и изучается в 3,4,5,6,7 семестрах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

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
Самостоятельная работа обучающихся	-
Консультации	-
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	ОК 08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание	6	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	

	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание	6	ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Техника бега на средние дистанции. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 1500 м., контрольный норматив		
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание	6	ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Техника бега по дистанции, пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширование. Техника бега по дистанции 3000 м, контрольный норматив		
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 4х100 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, вдвоем). 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. Информационное обеспечение дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

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.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: - о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Обучающийся знает зоны риска физического здоровья для данной специальности, пользуется средствами профилактики перенапряжения, средствами укрепления физического здоровья; -выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - самостоятельно организует занятия физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией, защита докладов, сообщений. Устный опрос, беседа.
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Обучающийся осознает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ведёт здоровый образ жизни.	Оценка составления комплексов производственной гимнастики. Наблюдение на практических занятиях. Оценка выполнения нормативов, проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий.