

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев Николай Викторович  
Должность: Директор ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Дата подписания: 15.09.2024 22:46:22  
Уникальный программный ключ:  
d4549add717efbc6ac235d9d14ac43b806941ca

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
Институт нефти и технологий (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Югорский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНТех (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
 С.А. Сениченко  
«15» марта 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2023 г. № 833

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК экономических, математических и естественнонаучных дисциплин протокол №7 от 15.03.2024 г.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

И.В. Анфёров

Председатель ПЦК экономических, математических и естественнонаучных дисциплин:

Преподаватель высшей категории  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

И.С. Маснева

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующий библиотекой ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

С.В. Бакшеева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

**Коды формируемых компетенций:** ОК 03, ОК 08.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>180</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>128</i></b>
в том числе:	
практические занятия	<b><i>128</i></b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>52</i></b>
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачёта</i></b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Практическая часть</b>		<b>128</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия.</b>	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<b>6</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>122</b>	
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>1.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по легкой атлетике, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>	18	
	1. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	2. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.		2
<b>1.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1. Техника бега. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные		2

		дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.		
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2
	3.	Метание гранаты 500-700 грамм.		2
<b>1.3. Контрольные испытания (тесты)</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>		6	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневные утренние, либо вечерние пробежки с обязательной разминкой, включающей: ОРУ, растягивающие, прыжковые упражнения, СБУ; посещение спортивных соревнований.		<b>10</b>	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>			<b>26</b>	
<b>2.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по баскетболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		18	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		2
<b>2.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча, обманные действия).		2
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом, сочетание способов передвижения с техническими приёмами). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание, накрывание мяча, финты).		2
<b>2.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх		2

		игроков). Командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение).		
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (личная, позиционная, зонная защита; переход от действий в нападении к действиям в защите).		2
<b>2.4.</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
Игровая и соревновательная деятельность	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		2
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		3
	3.	Соревнования по баскетболу.		3
<b>2.5. Контрольные испытания (тесты)</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>		6	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях баскетбола; посещение соревнований.		<b>10</b>	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>12</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
Строевые и общеразвивающие упражнения	1.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по гимнастике, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		6	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (повороты, перестроения).		2
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		2
<b>3.2. Техническая подготовка</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		2
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		2
	3.	Упражнения на бревне (низком).		2
	4.	Акробатические упражнения.		2
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		2
<b>3.3. Контрольные испытания (тесты)</b>	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, развития силовых качеств; работа над изучаемыми элементами акробатики.		<b>4</b>	



<b>Тема 4. Волейбол</b>		<b>26</b>	
<b>4.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>	18	
	1. ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		2
	2. СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.		2
<b>4.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1. Техника нападения: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в нападении). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		2
	2. Техника защиты: Действия без мяча (перемещения, стойки, их сочетание с техническими приёмами игры в защите). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное, групповое).		2
<b>4.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1. Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).		2
	2. Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		2
<b>4.4.</b> Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>		
	1. Подвижные игры с элементами техники волейбола.		2
	2. Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		3
	3. Соревнования по волейболу.		3
<b>4.5.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>	6	
	1. Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях волейбола; посещение соревнований.	<b>10</b>	
<b>Тема 5. Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>5.1.</b> Развитие физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Инструктаж по ТБ. Техника, методика выполнения двигательных действий.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>	16	
	1. Развитие силовых качеств.		2
	2. Развитие быстроты.		2
	3. Развитие выносливости.		2
	4. Развитие гибкости.		2
5. Развитие ловкости.	2		
6. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).	2		
<b>5.2.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>	8	
	1. Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельные занятия в домашних условиях; посещения тренажёрных залов; посещение спортивных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	<b>10</b>	
<b>Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>6.1.</b> Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	<b>Практические занятия обучающихся</b>	6	
	1. Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование полученных навыков в домашних условиях, а так же их использование при прохождении производственной практики.	<b>2</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Электронные издания **основной литературы**, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы:

1) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2024. — 424 с. — ISBN 978-5-534- 02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> - Текст : электронный.

2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е издание, исправленное — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — ISBN 978-5-534- 18496-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> - Текст : электронный.

3.2.2 Электронные издания **дополнительной литературы**, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы:

1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е издание, исправленное и дополненное. — Москва : Юрайт, 2024. — 181 с. — ISBN 978-5-534-16755-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702> - Текст : электронный.

2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е издание, переработанное. и дополненное. — Москва : Юрайт, 2024. — 279 с. — ISBN 978-5-534-17034-4. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408> - Текст : электронный.

3) Физическая культура в школе : научно-методический журнал. — URL: <https://dlib.eastview.com/login> - Текст : электронный

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа