


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г. №482
21.02.02Бурение нефтяных и газовых скважин утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г.№483

Рассмотрен на заседании ПЦК автомобильного транспорта
протокол №8 от 15.04.2022г.

Разработчик:

Преподаватель первой категории
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ» _____  П.К. Бочагов

Председатель ПЦК автомобильного транспорта
Преподаватель высшей категории _____  С.В.Ермакова

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

Заведующий библиотекой
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ» _____  С.В. Бакшеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ 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

21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Коды формируемых компетенций:

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

ОК 2,3,6.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация: 3-6 семестры в форме зачета. 7 семестр в форме дифференцированного зачета	

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
Теоретическая часть		10	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.	2	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	4	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	6	
Практическая часть		158	
Раздел 1. Учебно-методические занятия.	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	6	2

	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	6	
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.		152	
Тема 1. Лёгкая атлетика		22	
1.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1 Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по легкой атлетике, исторические сведения о виде спорта.		1
	Практические занятия обучающихся	14	
	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
1.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся		
	1 Техника бега. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.		2
	2 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2
	3 Метание гранаты 500-700 грамм.		2
1.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся	6	
	1 Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневные утренние, либо вечерние пробежки с обязательной разминкой, включающей: ОРУ, растягивающие, прыжковые упражнения, СБУ; посещение спортивных соревнований.	26	
Тема 2.		38	

Баскетбол			
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		2
	1	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по баскетболу, исторические сведения о виде спорта.	
	Практические занятия обучающихся		28
	1	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	
	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
2.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся		
	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
2.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся		
	1	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух, трёх игроков). Командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение).	2
	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
2.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся		
	1	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.	2
	2	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.	3
	3	Соревнования по баскетболу.	3
2.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		8
	1	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической	

	.	подготовленности.		
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях баскетбола; посещение соревнований.	38	
Тема 3. Гимнастика			18	
3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения		Содержание учебного материала	2	
	1	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по гимнастике, исторические сведения о виде спорта.		1
		Практические занятия обучающихся	12	
	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
3.2. Техническая подготовка		Практические занятия обучающихся		
	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
3.3. Контрольные испытания (тесты)		Практические занятия обучающихся	4	
	1	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, развития силовых качеств; работа над изучаемыми элементами акробатики.	18	
Тема 4. Волейбол			44	
4.1. Общая и специальная		Содержание учебного материала	2	
	1	Инструктаж по ТБ. Техника, тактика выполнения двигательных действий. Правила соревнований и судейство. Соревнования по волейболу, исторические сведения о виде		1

физическая подготовка	спорта.		34	
	Практические занятия обучающихся			
	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	
4.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	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	
4.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	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	
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1	Подвижные игры с элементами техники волейбола.	2	
	2	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.	3	
	3	Соревнования по волейболу.	3	
4.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		8	
	1	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях волейбола; посещение соревнований.		44	
Тема 5.			28	

Общая физическая подготовка			
5.1. Развитие физических качеств	Содержание учебного материала		2
	1	Инструктаж по ТБ. Техника, методика выполнения двигательных действий.	1
	Практические занятия обучающихся		18
	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	
5.2. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		8
	1	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в домашних условиях; посещения тренажёрных залов; посещение спортивных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.		28
Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка		2	
6.1. Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей	Практические занятия обучающихся		2
	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

профессии.			
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование полученных навыков в домашних условиях, а так же их использование при прохождении производственной практики.	2	

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, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

1) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. - URL: https://urait.ru/bcode/489849 - Текст: электронный.	1	1
2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2022. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. —URL: https://urait.ru/bcode/491233 - Текст: электронный.	1	1
1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — Москва : Юрайт, 2022. — 191 с. — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL: https://urait.ru/bcode/492972 - Текст: электронный.	1	1
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. — Москва : Юрайт, 2022. — 246 с. — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL: https://urait.ru/bcode/492671 - Текст: электронный.	1	1

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать	физкультурно-практические занятия, внеаудиторная

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа
основы здорового образа жизни.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа