



Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 836 от 15.09.2022 г.

- рабочей программы воспитания по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

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

Разработчик:

Преподаватель

ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

П.А. Шукаев

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**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД.08 Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ООД.08 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

## **1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

### **метапредметные результаты (МПР):**

МПР 1- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МПР 2- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МПР 3- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МПР 4- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МПР 5- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МПР 6- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МПР 7- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МПР 8- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МПР 9- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **предметные результаты (ПР):**

ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР 6 - для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР 7 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**личностные результаты (ЛР УД) реализации программы воспитания, определенные ФГОС СОО (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 11.12.2020 №712):**

ЛР УД 1-Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР УД 2-Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР УД 3-Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР УД 4-Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР УД 5-Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР УД 6-Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР УД 7-Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР УД 8-Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР УД 9-Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР УД 10-Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ЛР УД 1, 6, 8-10 ПР 1-3, 6, 7
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержание физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знаний основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	2	
<b>Практическая часть</b>		<b>68</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия.</b>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	ЛР УД 6, 8, 9 ПР2-4
<b>Раздел 2. Учебно-</b>		<b>66</b>	



<b>тренировочные занятия.</b>			
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7
<b>1.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о лёгкой атлетике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		11
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	
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.		
<b>1.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4
	1.	Техника бега (по дистанции, виды старта, финиширование). Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные 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».	
	3.	Метание мяча. Метание гранаты 500-700 грамм.	
<b>1.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>		<b>16</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7
<b>2.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о баскетболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		10
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. Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча).		
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание).		
2.3. 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 игроков).		
	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 игроков).		
2.4. Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		
2.5. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		5	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>6</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7
3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о гимнастике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		2	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (виды строя, повороты, перестроения).		
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		
3.2. Техническая	<b>Практические занятия обучающихся</b>			

подготовка	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		
	2.	Упражнения на брусках (низких, высоких).		
	3.	Упражнения на бревне (низком).		
	4.	Акробатические упражнения.		
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		
<b>3.3.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		3	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
<b>Тема 4. Волейбол</b>			<b>14</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7
<b>4.1.</b> Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о волейболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		9	
	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 развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.		
<b>4.2.</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное).		
<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.	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»).		
<b>4.4.</b> Игровая и	<b>Практические занятия обучающихся</b>			

соревновательная деятельность	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		
4.5. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
<b>Тема 5. Общая физическая подготовка</b>			<b>14</b>	ЛР УД 2, 6-9 ПР1-4, 6, 7
5.1. Развитие физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Основные понятия, термины.	8	
	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Развитие силовых качеств.		
	2.	Развитие быстроты.		
	3.	Развитие выносливости.		
	4.	Развитие гибкости.		
	5.	Развитие ловкости.		
6.	Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).			
5.2. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		5	ЛР УД 2, 6-9 ПР 1-4, 6, 7
	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития.		
	2.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
<b>Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>			<b>2</b>	ЛР УД 8-10 ПР2-4, 6, 7
6.1. Развитие физических качеств и навыков, необходимых в	<b>Практические занятия обучающихся</b>		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.		

будущей профессии.			<b>2</b>	
	1.	Совершенствование полученных навыков в домашних условиях.		
	2.	Подготовка докладов, рефератов, презентаций по данным темам с использованием информационных технологий.		<b>ЛР УД 8-10 ПР 2-4, 6, 7</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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) Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е издание. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> – Текст: электронный

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

1) Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 11-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> – Текст : электронный

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	Комплекс теоретических тестов, заданий по дисциплине. Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу. Реферат, доклад сообщение
Знать основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	Комплекс теоретических тестов, заданий по дисциплине. Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу. Реферат, доклад сообщение
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и</li> </ul>	Практические занятия. Практические тесты по темам, по разделам. Комплекс практических тестов, заданий.

	соревновательной деятельности, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--