

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Дата подписания: 06.12.2023 08:32:32  
Уникальный программный ключ:  
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Инди (филиал) ФГБОУ  
ВО «ЮГУ»  
Нестерова Л.В.  
30.03.2023г.



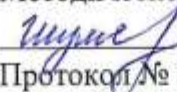
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 Физическая культура**  
**21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин**

Нефтеюганск  
2023

РАССМОТРЕНО:


Предметной цикловой  
комиссией МиЕНД  
Протокол № 7 от 23.03.2023г.  
Председатель ПЦК  
 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:


Председатель  
Методического совета  
 Ю.Г. Шумский  
Протокол № 5 от 30.03.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по образовательной деятельности

 / О.В. Гарбар

Руководитель  
учебно-производственного комплекса

 / Н.С. Бильтяева

Зав.библиотекой

 / С.А. Панчева

Разработчики:

  
(подпись, ИП)

3.3. Рахматуллаева  
(инициалы, фамилия)

преподаватель  
(занимаемая должность)

**Рецензия**  
на рабочую программу учебной дисциплины  
СГ.04 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

Разработчик: Индустриальный институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру, и включает следующие необходимые элементы:

- общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- структура и содержание учебной дисциплины
- условия реализации учебной дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

В рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» включен модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, учитывающий возможность реализации учебного материала и создание специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучающихся по основной образовательной программе.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена логично, структура рабочей программы соответствует принципу единства теоретического и практического обучения, разделы выделены дидактически целесообразно.

В рабочей программе учебной дисциплины определены цели и задачи, условия реализации, требования к результатам освоения.


Учебная нагрузка обучающихся, форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» соответствует учебному плану.

Материально-техническая база учебной дисциплины обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

В рабочей программе определены формы, методы контроля и оценки результатов обучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» обеспечивает освоение знаний и умений по учебной дисциплине и направлена на формирование общих компетенций.

Рецензент:  М.С.Джабраилов, преподаватель ИнДИ(филиал)ФГБОУ ВО «ЮГУ»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.0 Бурение нефтяных и газловых скважин.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК3, ОК06, ОК08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности различных жизненных ситуациях.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.3. Реализация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Рабочая программа учитывает возможности реализации учебного материала и создания специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

#### **1.4. Реализация учебной дисциплины в форме практической подготовки и с применением электронного обучения.**

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Реализация учебной дисциплины предусматривает проведение практических работ в форме практической подготовке обучающихся.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным.

## 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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>180</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	180
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Практическая подготовка</b>		<b>180/180</b>	
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/30</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт, бег на расстояние до 50 м. Стартовый разгон. Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование технике длительного бега Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 минут. Бег 3000м – 5000м (юношам), 2000м – 3000м (девушкам) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники метания гранаты Метание различных снарядов с места, с разбега. Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега.	30	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тема 2 Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/30</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	



	<p>Совершенствование техники стойки. Перемещений, остановок, поворотов.          Комбинации из основных элементов перемещений          Совершенствование ловли и передачи мяча          Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).          Совершенствование техники ведения мяча          Варианты ведения мяча, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.          Совершенствование техники бросков мяча по кольцу          Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника          Совершенствование техники защитных действий          Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие)          Развитие кондиционных и координационных способностей          Комбинации из основных элементов техники перемещений и ведения мячом. Игра          Совершенствование техники игры          Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.          Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.</p>		<p>OK 02          OK 03          OK 06          OK08</p>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3 Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/30</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	30	OK 02 OK 03

	<p>Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений, остановок.          Комбинации из остановок элементов техники передвижений.          Совершенствование техники приема и передачи мяча.          Варианты техники приема и передачи мяча.          Совершенствование техники подачи мяча.          Нижняя и верхняя прямая подача.          Совершенствование техники нападающего удара.          Варианты нападающего удара.          Совершенствование техники защитных действий.          Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.          Совершенствование тактики игры.          Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.          Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.</p>		<p>OK 06 OK08</p>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4 Плавание</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/30</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	
	Совершенствование техники плавания вольным стилем, поворотов, стартового прыжка.	30	<p>OK 02 OK 03 OK 06</p>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/30</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	
	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций 2 – 5 км.	30	<p>OK 02 OK 03 OK 06 OK08</p>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 6</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/30</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	
	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, эспандерами, на тренажерах.	30	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с образовательной программой по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- гантели (разные),
- гири 16 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола.
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- городской открытый стадион;
- городская лыжная база
- плавательный бассейн

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. 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. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 21.03.2023) – Текст: электронный.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 191 с. - ISBN 978-5-534-07862-6. - URL: <https://urait.ru/bcode/473042> (дата обращения: 21.03.2023) – Текст: электронный.
2. 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. - ISBN 978-5-534-02612-2. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 21.03.2023) – Текст: электронный.

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполняемые учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– защита реферата</li> </ul>