



Бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Калмыкия  
«Калмыцкий государственный колледж нефти и газа»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БПОУ РК «Калмыцкий  
государственный колледж нефти и газа»  
/ Терещенко И.В. /  
2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

ОУД 10

цикл

«Физическая культура»

название дисциплины

специальность: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений»

код

название специальности/профессии

2022г.



Бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Калмыкия  
«Калмыцкий государственный колледж нефти и газа»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БПОУ РК «Калмыцкий  
государственный колледж нефти и газа»  
Терещенко И.В. /  
2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

ОУД 10

цикл

«Физическая культура»

название дисциплины

специальность: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений»

код

название специальности/профессии

2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5.	Приложение	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ 04. базовой подготовки.

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

*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/понимать:*

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится на всех курсах обучения качественной подготовки будущих специалистов и подготовки к профессиональной деятельности. Основная задача профессионально-прикладной физической подготовки – развивать или



поддерживать высокий уровень профессионально важных физических и психических качеств, умений и навыков, которые позволяют сохранить высокую квалификацию и работоспособность.

Так как разные виды деятельности предъявляют повышенные требования к уровню развития различных физических и психических качеств и их сочетанию, необходим соответствующий дифференцированный подход к их совершенствованию.

Требования, предъявляемые к профессии техника по специальности: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» в развитии физических способностей : развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук и статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра) ;развитие мышц плечевого пояса, туловища, стоп; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости, совершенствование координации движений рук; закаливание.

Средства ПШФП: гимнастика (упражнения с гантелями, на гимнастической скамейке и стенке); упражнения с отягощениями: разновидности метания; элементы спортивных игр (на ловкость и точность движений рук, игры на внимание и др.) занятия на свежем воздухе.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	59
в том числе:	
чтение информационных источников по изучаемым темам	10
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств	10
выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	10
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	10
выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	9
выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности	10
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

№ п/п	Названия разделов и тем программ	Кол-во часов по теме	Даты занятий, группы	Краткое содержание занятий	Виды занятий	Наименование наглядных пособий и оборудования	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>							
	Тема 1.	2		Спорт в физическом воспитании студентов	Лекция	Пособие по ф/к	
	Тема 2.	2		Личная и общественная гигиена. Гимнастическиосновы физических упражнений и спорта.	Лекция	Пособие по ф/к	Реферат "Личная и общественная гигиена"
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
	Тема 1. Легкая атлетика	2		Основы знаний легкой атлетика. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Правила поведения в спортивном зале
	Тема 2. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника челночного бега
	Тема 3. Легкая атлетика	2		Самостоятельная работа. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
	Тема 4. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника низкого старта
	Тема 5. Легкая атлетика	2		Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м., 4x400 м.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Занятие в спортивных секциях
	Тема 6. Легкая атлетика	2		Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.			
	Тема 6. Легкая атлетика	2		Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения
	Тема 6. Легкая атлетика	2		Самостоятельная работа. Прыжки в длину с разбега.			
	Тема 6. Легкая атлетика	2		Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения

Тема 7. Легкая атлетика	4	Техника выполнения прыжков в длину с места. Выполнения специальных беговых упражнений.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения
Тема 8. Легкая атлетика	2	Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения тройного прыжка	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Реферат по теме "Легкая атлетика"
Тема 9. Легкая атлетика		Сдача контрольных нормативов по разделу легкой атлетика	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>					
Тема 1. Волейбол	2	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.
Тема 2. Волейбол	2	Прием-передача мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.
Тема 3. Волейбол	2	Самостоятельная работа. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Прием-передача мяча
Тема 4. Волейбол	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 5. Волейбол	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 6. Волейбол	4	Самостоятельная работа. Техника атакующих ударов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 7. Волейбол	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 7. Волейбол	2	Самостоятельная работа. Выполнение подачи мяча в прыжке.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 7. Волейбол	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах

Тема 8. Волейбол			Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	
Тема 9. Волейбол	2		Самостоятельная работа. Блокирование индивидуальное, групповое.				
			Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	
Тема 10. Волейбол	4		Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.				
Тема 11. Волейбол			Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	
			Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях	
Тема 12. Волейбол	2		Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	ОРУ для развития силы.	
			Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.				
Тема 13. Волейбол	2		Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.				
			Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Волейбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях	
Тема 13. Волейбол			Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.				
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>							
<i>26 час</i>							
Тема 1. Баскетбол	2		Техника безопасности при игре баскетбол. Стойки и перемещение баскетболиста.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Техника безопасности при игре в баскетбол.	
Тема 2. Баскетбол	2		Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом	
			Самостоятельная работа. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.				
Тема 3. Баскетбол	2		Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом	

Тема 4. Баскетбол		2	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. <b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 5. Баскетбол		2	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 6. Баскетбол		2	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 7. Баскетбол		2	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.			
Тема 8. Баскетбол		2	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 9. Баскетбол		2	Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. <b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения с баскетбольным мячом.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 10. Баскетбол		2	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. <b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 10. Баскетбол		2	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом



21 час

Раздел 5. Мини-футбол

Тема 1. Мини-футбол			Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки) и перемещения.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 2. Мини-футбол	2		Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 3. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами			
Тема 3. Мини-футбол	2		Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 4. Мини-футбол	2		Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 5. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
Тема 5. Мини-футбол	2		Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 6. Мини-футбол	2		Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 6. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
Тема 7. Мини-футбол	2		Ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 8. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Техника игры вратаря.			
Тема 8. Мини-футбол	2		Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 9. Мини-футбол	2		Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом

					<b>Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по теме: "История возникновения и развития игровых видов спорта" (по выбору)</b>				
Тема 10. Мини-футбол	3			Двухсторонняя игра с применением освоенные элементов техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом		
Тема 11. Мини-футбол				Двухсторонняя игра с применением освоенные элементов техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>									
Тема 1. Гимнастика	2			Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Страховка и самостраховка.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 2. Гимнастика	2			<b>Самостоятельная работа.</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ Акробатические упражнения. Изучение способов группировок. Перекаты вперед, назад, в сторону. Техника кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат)	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 3. Гимнастика	2			<b>Самостоятельная работа.</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ Подтягивание. Челночный бег 10*10. Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки на скакалке на 2 мин. Наклоны вперед, сидя на полу.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 4. Гимнастика	2			Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
				<b>Самостоятельная работа.</b> Ритмическая гимнастика.					



Тема 5. Гимнастика			ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. ОРУ с набивными мячами.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
Тема 6. Гимнастика	2		Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
			Самостоятельная работа. Ритмическая гимнастика.			
Зачет		2	Зачет			
Всего			Обязательная аудиторная нагрузка			
			Самостоятельная работа			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### 1. Наличие спортивных залов:

Игровой зал (540 кв. м.)

Тренажерный зал (90 кв. м.)

Зал настольного тенниса и аэробики (162 кв. м.)

Стрелковый тир.

##### 2. Спортивное оборудование:

Баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса

##### 3. Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

##### 4. Спортивный инвентарь:

Гимнастические коврики, фитболы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; ракетки для настольного тенниса, секундомеры, гантели, утяжелители, штанги, скакалки, гимнастические диски, беговые лыжи.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И Лях, А.А. Зданевич ; под общ.ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 237с. : ил.

3. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249с. : ил. – (Высшее образование).

Дополнительные источники

1.Горшков А.Г., Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов.-М.,-2007

2.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2006.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2007.

5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006.

7. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. Академия М., 2010. - 300 с. Академия М., 2010. - 300 с.

9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 2006 г.

10. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

13. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

#### Интернет-ресурсы

1. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>

2. Российски портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 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
<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>• выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><i>Методы оценки результатов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционная система отметок в баллах за выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>-тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Выполнение контрольных упражнений.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> Самостоятельное проведение обучающимся гимнастических комплексов упражнений (УГГ, производственной гимнастики, релакционной гимнастики). Выполнение тестов по ППФП.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.. Выполнение контрольных упражнений.</p>

	<p><i>Атлетическая гимнастика.</i>  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия.  <i>Военно-прикладная физическая подготовка.</i>  Преодоление полосы препятствий.  Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года;  На выходе – в конце учебного года.</p>
<p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><i>Форма контроля обучения:</i>  -практические задания по работе с информацией;  -домашние задания проблемного характера;  Оценка подготовленных обучающимся комплексов упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  <i>Дифференцированный зачет.</i></p>



Бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Калмыкия  
«Калмыцкий государственный колледж нефти и газа»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БПОУ РК «Калмыцкий  
государственный колледж нефти и газа»  
\_\_\_\_\_ / Терещенко И.В. /  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

ОГСЭ.04

цикл

«Физическая культура»

название дисциплины

специальность: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений»

код

название специальности/профессии

2022г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «29» 08 2022 г.  
Руководитель ПЦК  
Л.С. Каджинова /Каджинова Л.С./

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Ю.П. Манджиева /Манджиева Ю.П./  
«30» 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»  
разработана на основе Федерального государственного образовательного  
стандарта (далее – ФГОС) по специальности 21.02.01  
“ Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений”,  
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 12.05.2014 г. №482 (ред. от 13.07.2021)

Разработчик Божко В.С. преподаватель  
Ф.И.О. Должность

Рецензент Гаряджиева Е.В. преподаватель  
Ф.И.О. Должность

М.Ф.У. "Институтский центр"

28

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5.	Приложение	15



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ 04. базовой подготовки.

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

***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/понимать:***

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится на всех курсах обучения качественной подготовки будущих специалистов и подготовки к профессиональной деятельности. Основная задача профессионально-прикладной физической подготовки – развивать или

поддерживать высокий уровень профессионально важных физических и психических качеств, умений и навыков, которые позволяют сохранить высокую квалификацию и работоспособность.

Так как разные виды деятельности предъявляют повышенные требования к уровню развития различных физических и психических качеств и их сочетанию, необходим соответствующий дифференцированный подход к их совершенствованию.

Требования, предъявляемые к профессии техника по специальности: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» в развитии физических способностей : развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук и статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра) ;развитие мышц плечевого пояса, туловища, стоп; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости, совершенствование координации движений рук; закаливание.

Средства ППФП: гимнастика (упражнения с гантелями, на гимнастической скамейке и стенке); упражнения с отягощениями: разновидности метания; элементы спортивных игр (на ловкость и точность движений рук, игры на внимание и др.) занятия на свежем воздухе.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	64
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	64
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	30
в том числе:	
чтение информационных источников по изучаемым темам	4
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств	6
выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	4
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	6
выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	4
выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности	6
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

№ п/п	Названия разделов и тем программ	Кол-во часов по теме	Даты занятий, группы	Краткое содержание занятий	Виды занятий	Наименование наглядных пособий и оборудования	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>							
	Тема 1.			Спорт в физическом воспитании студентов	Лекция	Пособие по ф/к	
	Тема 2.			Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.	Лекция	Пособие по ф/к	Реферат "Личная и общественная гигиена"
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
	Тема 1. Легкая атлетика	2		Основы знаний легкая атлетика. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Правила поведения в спортивном зале
	Тема 2. Легкая атлетика			Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника челночного бега
	Тема 3. Легкая атлетика	2		Самостоятельная работа. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
	Тема 4. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника низкого старта
	Тема 5. Легкая атлетика	2		Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м., 4x400 м.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Занятие в спортивных секциях
				Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.			
	Тема 6. Легкая атлетика	2		Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения
				Самостоятельная работа. Прыжки в длину с разбега.			
	Тема 6. Легкая атлетика			Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения

Тема 7. Легкая атлетика	2	Техника выполнения прыжков в длину с места. Выполнения специальных беговых упражнений.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения
Тема 8. Легкая атлетика		Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения тройного прыжка	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Реферат по теме "Легкая атлетика"
Тема 9. Легкая атлетика		Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>					
Тема 1. Волейбол		Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.
Тема 2. Волейбол	2	Прием-передача мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.
Тема 3. Волейбол	2	Самостоятельная работа. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Прием-передача мяча
Тема 4. Волейбол		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 5. Волейбол	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 6. Волейбол		Самостоятельная работа. Техника атакующих ударов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 7. Волейбол	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах

Тема 8. Волейбол	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
Тема 9. Волейбол	Самостоятельная работа. Блокирование индивидуальное, групповое.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
Тема 10. Волейбол	Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
Тема 11. Волейбол	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
Тема 12. Волейбол	Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях
Тема 13. Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	ОРУ для развития силы.
Тема 13. Волейбол	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях
Тема 13. Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Волейбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях
Тема 13. Волейбол	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях
<b>Раздел 4. Баскетбол</b> 18 час				
Тема 1. Баскетбол	Техника безопасности при игре баскетбол. Стойки и перемещение баскетболиста.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Техника безопасности при игре в баскетбол.
Тема 2. Баскетбол	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 3. Баскетбол	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 3. Баскетбол	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом



Тема 4. Баскетбол		2	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.  <b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 5. Баскетбол			Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.  Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 6. Баскетбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 7. Баскетбол		2	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 8. Баскетбол			Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.  <b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения с баскетбольным мячом.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 9. Баскетбол		2	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.  <b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 10. Баскетбол			Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом

Тема 11. Баскетбол				Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. <b>Самостоятельная работа. Штрафной бросок.</b>	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 12. Баскетбол	2			Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 13. Баскетбол	2			Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. <b>Самостоятельная работа. Штрафной бросок.</b>	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 14. Баскетбол				Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча. <b>Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.</b>	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 15. Баскетбол				Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча. <b>Самостоятельная работа. Выполнение комплекса УГГ.</b>	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 16. Баскетбол				Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 17. Баскетбол	2			Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема. 18 Баскетбол				Баскетбол - сдача контрольных нормативов. Зачет по видам спорта.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом



Раздел 5. Мини-футбол

12 с.с.

Тема 1. Мини-футбол			Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки) и перемещения.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 2. Мини-футбол	2		Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 3. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами			
Тема 4. Мини-футбол	2		Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 5. Мини-футбол	2		Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 6. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
Тема 7. Мини-футбол	2		Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 8. Мини-футбол			Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 9. Мини-футбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
			Ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
			<b>Самостоятельная работа.</b> Техника игры вратаря.			
			Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
			Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом

				<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка сообщения по теме: "История возникновения и развития игровых видов спорта" (по выбору)					
Тема 10. Мини-футбол				Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом		
Тема 11. Мини-футбол		2		Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		10	22						
Тема 1. Гимнастика		2		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Страховка и самостраховка.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 2. Гимнастика		2		<b>Самостоятельная работа.</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ Акробатические упражнения. Изучение способов группировок. Перекаты вперед, назад, в сторону. Техника кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат)	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 3. Гимнастика		2		<b>Самостоятельная работа.</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ Подтягивание. Челночный бег 10*10. Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки на скакалке на 2 мин. Наклоны вперед, сидя на полу.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 4. Гимнастика				Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
				<b>Самостоятельная работа.</b> Ритмическая гимнастика.					

Тема 5. Гимнастика	2	ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. ОРУ с набивными мячами.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
Тема 6. Гимнастика	2	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
		Самостоятельная работа. Ритмическая гимнастика.			
Зачет		Зачет			
Всего		Обязательная аудиторная нагрузка			
		Самостоятельная работа			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### 1. Наличие спортивных залов:

Игровой зал (540 кв. м.)

Тренажерный зал (90 кв. м.)

Зал настольного тенниса и аэробики (162 кв. м.)

Стрелковый тир.

##### 2. Спортивное оборудование:

Баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса

##### 3. Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

##### 4. Спортивный инвентарь:

Гимнастические коврики, фитболы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; ракетки для настольного тенниса, секундомеры, гантели, утяжелители, штанги, скакалки, гимнастические диски, беговые лыжи.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 237с. : ил.

3. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249с. : ил. – (Высшее образование).

Дополнительные источники

1. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. - М., -2007

2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2006.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2007.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.
8. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. Академия М., 2010. - 300 с. Академия М., 2010. - 300 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 2006 г.
10. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
13. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

#### Интернет-ресурсы

1. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
2. Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 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
<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>• выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><i>Методы оценки результатов:</i></p> <p>- традиционная система отметок в баллах за выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>-тестирование в контрольных точках.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Выполнение контрольных упражнений.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> Самостоятельное проведение обучающимся гимнастических комплексов упражнений (УГГ, производственной гимнастики, релакционной гимнастики). Выполнение тестов по ППФП.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.. Выполнение контрольных упражнений.</p>

	<p><i>Атлетическая гимнастика.</i>  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия.  <i>Военно-прикладная физическая подготовка.</i>  Преодоление полосы препятствий.  <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года;  На выходе – в конце учебного года.</p>
<p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><i>Форма контроля обучения:</i>  -практические задания по работе с информацией;  -домашние задания проблемного характера;  <i>Оценка</i> подготовленных обучающимся комплексов упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  <i>Дифференцированный зачет.</i></p>





Бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Калмыкия  
«Калмыцкий государственный колледж нефти и газа»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ РК «Калмыцкий  
государственный колледж нефти и газа»

\_\_\_\_\_ / Терещенко И.В. /

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

ОГСЭ.04

цикл

«Физическая культура»

название дисциплины

специальность: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений»

код

название специальности/профессии

2022г.



РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «29» 08 2022 г.  
Руководитель ПЦК  
Л.С. Каджинова /Каджинова Л.С./

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Ю.П. Манджиева /Манджиева Ю.П./  
«30» 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»  
разработана на основе Федерального государственного образовательного  
стандарта (далее – ФГОС) по специальности 21.02.01  
“ Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений”,  
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 12.05.2014 г. №482 (ред. от 13.07.2021)

Разработчик Божко В.С. преподаватель  
Ф.И.О. Должность

Рецензент Гаряджиева Е.В. преподаватель  
Ф.И.О. Должность

МБОУ "Зиминский лицей"

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5.	Приложение	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ 04. базовой подготовки.

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

*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/понимать:*

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится на всех курсах обучения качественной подготовки будущих специалистов и подготовки к профессиональной деятельности. Основная задача профессионально-прикладной физической подготовки – развивать или

поддерживать высокий уровень профессионально важных физических и психических качеств, умений и навыков, которые позволяют сохранить высокую квалификацию и работоспособность.

Так как разные виды деятельности предъявляют повышенные требования к уровню развития различных физических и психических качеств и их сочетанию, необходим соответствующий дифференцированный подход к их совершенствованию.

Требования, предъявляемые к профессии техника по специальности: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» в развитии физических способностей : развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук и статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра) ;развитие мышц плечевого пояса, туловища, стоп; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости, совершенствование координации движений рук; закаливание.

Средства ПШФП: гимнастика (упражнения с гантелями, на гимнастической скамейке и стенке); упражнения с отягощениями: разновидности метания; элементы спортивных игр (на ловкость и точность движений рук, игры на внимание и др.) занятия на свежем воздухе.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	52
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	52
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	28
в том числе:	
чтение информационных источников по изучаемым темам	6
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств	4
выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	4
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	6
выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	4
выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

№ п/п	Названия разделов и тем программ	Кол-во часов по теме	Даты занятий, группы	Краткое содержание занятий	Виды занятий	Наименование наглядных пособий и оборудования	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>							
	Тема 1.			Спорт в физическом воспитании студентов	Лекция	Пособие по ф/к	Реферат
	Тема 2.			Личная и общественная гигиена. Гимнастическиосновы физических упражнений и спорта.	Лекция	Пособие по ф/к	"Личная и общественная гигиена"
	<i>Сараев</i>						
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
	Тема 1. Легкая атлетика			Основы знаний легкой атлетика. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Правила поведения в спортивном зале
	Тема 2. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника челночного бега
	Тема 3. Легкая атлетика	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
	Тема 4. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника низкого старта
	Тема 4. Легкая атлетика	2		Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м., 4x400 м.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Занятие в спортивных секциях
	Тема 5. Легкая атлетика	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения
	Тема 6. Легкая атлетика			<b>Самостоятельная работа.</b> Прыжки в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения

Тема 7. Легкая атлетика	4	Техника выполнения прыжков в длину с места. Выполнения специальных беговых упражнений.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения
Тема 8. Легкая атлетика		Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения тройного прыжка	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Реферат по теме "Легкая атлетика"
Тема 9. Легкая атлетика		Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>					
Тема 1. Волейбол		Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.
Тема 2. Волейбол	4	Прием-передача мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.
Тема 3. Волейбол	2	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Прием-передача мяча
Тема 4. Волейбол		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 5. Волейбол	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 6. Волейбол		<b>Самостоятельная работа.</b> Техника атакующих ударов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов
Тема 7. Волейбол	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах



Тема 8. Волейбол			Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. <b>Самостоятельная работа.</b> Блокирование индивидуальное, групповое.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	
Тема 9. Волейбол	2		Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам. <b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	
Тема 10. Волейбол			Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	
Тема 11. Волейбол			Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях	
Тема 12. Волейбол			Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	ОРУ для развития силы.	
Тема 13. Волейбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.				
Тема 13. Волейбол			Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Волейбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях	
Тема 13. Волейбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.				
<b>Раздел 4. Баскетбол</b> <i>10.01.11</i>							
Тема 1. Баскетбол			Техника безопасности при игре баскетбол. Стойки и перемещение баскетболиста.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Техника безопасности при игре в баскетбол.	
Тема 2. Баскетбол	2		Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом	
Тема 3. Баскетбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом	


Тема 11. Баскетбол		2	Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. <b>Самостоятельная работа.</b> Штрафной бросок.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 12. Баскетбол			Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 13. Баскетбол			Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. <b>Самостоятельная работа.</b> Штрафной бросок.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 14. Баскетбол			Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча. <b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 15. Баскетбол			Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча. <b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса УГТ.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 16. Баскетбол			Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 17. Баскетбол		2	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Баскетбол - сдача контрольных нормативов. Зачет по видам спорта.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 18. Баскетбол				Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом

*Игра*

Раздел 5. Мини-футбол

Тема 1. Мини-футбол			Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки) и перемещения.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 2. Мини-футбол	2		Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 3. Мини-футбол	2		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами			
Тема 4. Мини-футбол			Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
			Выполнение упражнения с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнения с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
Тема 5. Мини-футбол	2		Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 6. Мини-футбол			Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
Тема 7. Мини-футбол	2		Ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
			<b>Самостоятельная работа.</b> Техника игры вратаря.			
Тема 8. Мини-футбол	2		Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 9. Мини-футбол			Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом

				<b>Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по теме: "История возникновения и развития игровых видов спорта" (по выбору)</b>					
Тема 10. Мини-футбол	2			Двухсторонняя игра с применением освоенные элементы техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом		
Тема 11. Мини-футбол	2			Двухсторонняя игра с применением освоенные элементы техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>									
Тема 1. Гимнастика	2			Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Страховка и самостраховка.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 2. Гимнастика	4			<b>Самостоятельная работа. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ</b> Акробатические упражнения. Изучение способов группировок. Перекаты вперед и назад, в сторону. Техника кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат)	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
				<b>Самостоятельная работа. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ</b>					
Тема 3. Гимнастика	2			Подтягивание. Челночный бег 10*10. Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки на скакалке на 2 мин. Наклоны вперед, сидя на полу.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
Тема 4. Гимнастика	2			Ритмическая гимнастика. Аглетическая гимнастика.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
				<b>Самостоятельная работа. Ритмическая гимнастика.</b>					

Тема 5. Гимнастика			ОРУ для рук и плечевого пояса, шен, туловища и ног. ОРУ с набивными мячами.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
Тема 6. Гимнастика			Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
			Самостоятельная работа. Ритмическая гимнастика.			
Зачет			Зачет			
Всего			Обязательная аудиторная нагрузка			
			Самостоятельная работа			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### 1. Наличие спортивных залов:

Игровой зал (540 кв. м.)

Тренажерный зал (90 кв. м.)

Зал настольного тенниса и аэробики (162 кв. м.)

Стрелковый тир.

##### 2. Спортивное оборудование:

Баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса

##### 3. Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

##### 4. Спортивный инвентарь:

Гимнастические коврики, фитболы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; ракетки для настольного тенниса, секундомеры, гантели, утяжелители, штанги, скакалки, гимнастические диски, беговые лыжи.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 237с. : ил.

3. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249с. : ил. – (Высшее образование).

Дополнительные источники

1. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. - М., - 2007

2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2006.



3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2007.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия»;2006.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.
8. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. Академия М., 2010. - 300 с. Академия М., 2010. - 300 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 2006 г.
10. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
13. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

#### Интернет-ресурсы

1. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
  2. Российски портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
  3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
-



#### 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
<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>• выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><i>Методы оценки результатов:</i></p> <p>- традиционная система отметок в баллах за выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>-тестирование в контрольных точках.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Выполнение контрольных упражнений.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i> Самостоятельное проведение обучающимся гимнастических комплексов упражнений (УГГ, производственной гимнастики, релакционной гимнастики). Выполнение тестов по ППФП.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.. Выполнение контрольных упражнений.</p>

	<p><i>Атлетическая гимнастика.</i>  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия.  <i>Военно-прикладная физическая подготовка.</i>  Преодоление полосы препятствий.  <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года;  На выходе – в конце учебного года.</p>
<p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><i>Форма контроля обучения:</i>  -практические задания по работе с информацией;  -домашние задания проблемного характера;  <i>Оценка подготовленных обучающимся комплексов упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i>  <i>Дифференцированный зачет.</i></p>



Бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Калмыкия  
«Калмыцкий государственный колледж нефти и газа»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ РК «Калмыцкий  
государственный колледж нефти и газа»

\_\_\_\_\_ / Терещенко И.В. /

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04

цикл

«Физическая культура»

название дисциплины

специальность: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений»

код

название специальности/профессии

2022г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «20» 08 2022 г.  
Руководитель ПЦК  
Л.С. Каджинова /Каджинова Л.С./

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Ю.П. Манджиева /Манджиева Ю.П./  
«20» 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»  
разработана на основе Федерального государственного образовательного  
стандарта (далее – ФГОС) по специальности 21.02.01  
“ Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений”,  
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 12.05.2014 г. №482 (ред. от 13.07.2021)

Разработчик Божко В.С. преподаватель  
Ф.И.О. Должность

Рецензент Гаряджиева Е.В. преподаватель  
Ф.И.О. Должность

МБОУ "Амурской гимназии"

40

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5.	Приложение	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ 04. базовой подготовки.

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

*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/понимать:*

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится на всех курсах обучения качественной подготовки будущих специалистов и подготовки к профессиональной деятельности. Основная задача профессионально-прикладной физической подготовки – развивать или

поддерживать высокий уровень профессионально важных физических и психических качеств, умений и навыков, которые позволяют сохранить высокую квалификацию и работоспособность.

Так как разные виды деятельности предъявляют повышенные требования к уровню развития различных физических и психических качеств и их сочетанию, необходим соответствующий дифференцированный подход к их совершенствованию.

Требования, предъявляемые к профессии техника по специальности: 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» в развитии физических способностей : развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук и статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра) ;развитие мышц плечевого пояса, туловища, стоп; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости, совершенствование координации движений рук; закаливание.

Средства ППФП: гимнастика (упражнения с гантелями, на гимнастической скамейке и стенке); упражнения с отягощениями: разновидности метания; элементы спортивных игр (на ловкость и точность движений рук, игры на внимание и др.) занятия на свежем воздухе.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 28 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	52
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	52
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	28
в том числе:	
чтение информационных источников по изучаемым темам	6
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств	4
выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	4
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр	6
выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	4
выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

№ п/п	Названия разделов и тем программ	Кол-во часов по теме	Даты занятий, группы	Краткое содержание занятий	Виды занятий	Наименование наглядных пособий и оборудования	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>							
	Тема 1.			Спорт в физическом воспитании студентов	Лекция	Пособие по ф/к	
	Тема 2.			Личная и общественная гигиена. Гимнастические основы физических упражнений и спорта.	Лекция	Пособие по ф/к	Реферат "Личная и общественная гигиена"
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
	Тема 1. Легкая атлетика	2		Основы знаний легкой атлетика. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Правила поведения в спортивном зале
	Тема 2. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника челночного бега
	Тема 3. Легкая атлетика	2		Самостоятельная работа. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	
	Тема 4. Легкая атлетика	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Техника низкого старта
	Тема 5. Легкая атлетика	2		Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м., 4x400 м.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Занятие в спортивных секциях
	Тема 6. Легкая атлетика			Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10 Самостоятельная работа. Прыжки в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения

Тема 7. Легкая атлетика		д	Техника выполнения прыжков в длину с места. Выполнения специальных беговых упражнений.	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Специальные беговые упражнения	
Тема 8. Легкая атлетика			Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения тройного прыжка	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки	Реферат по теме "Легкая атлетика"	
Тема 9. Легкая атлетика			Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, стойки		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>							
Тема 1. Волейбол		д	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.	
Тема 2. Волейбол			Прием-передача мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника безопасности игры в волейбол.	
Тема 3. Волейбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)				
Тема 4. Волейбол		д	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Прием-передача мяча	
Тема 5. Волейбол		д	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов	
Тема 6. Волейбол		д	Совершенствование передачи мяча. Прием мяча после отскока от сетки.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов	
Тема 7. Волейбол		д	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Техника атакующих ударов	
Тема 7. Волейбол		д	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах	

Тема 8. Волейбол			Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
			<b>Самостоятельная работа.</b> Блокирование индивидуальное, групповое.			
Тема 9. Волейбол			Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
			<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10. Волейбол	2		Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Передача мяча в парах
Тема 11. Волейбол	2		Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях
	2		Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	ОРУ для развития силы.
Тема 12. Волейбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.			
	2		Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Волейбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи.	Занятие в спортивных секциях
Тема 13. Волейбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.			

**Раздел 4. Баскетбол**

Тема 1. Баскетбол			Техника безопасности при игре баскетбол. Стойки и перемещение баскетболиста.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Техника безопасности при игре в баскетбол.
	2		Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 2. Баскетбол			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.			
	2		Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 3. Баскетбол	2					

Тема 4. Баскетбол				Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 5. Баскетбол				<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
Тема 6. Баскетбол	2			Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 7. Баскетбол	2			Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 8. Баскетбол	2			<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.			
Тема 9. Баскетбол				Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 10. Баскетбол				Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
				<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
				<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
				Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом



Тема 11. Баскетбол				Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 12. Баскетбол				<b>Самостоятельная работа. Штрафной бросок.</b> Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 13. Баскетбол				Техника выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 14. Баскетбол				<b>Самостоятельная работа. Штрафной бросок.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 15. Баскетбол				<b>Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 16. Баскетбол				<b>Самостоятельная работа. Выполнение комплекса УПТ.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, "крюком". Добивание мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 17. Баскетбол				Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом
Тема 18 Баскетбол				Баскетбол - сдача контрольных нормативов. Зачет по видам спорта.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с баскетбольным мячом

Раздел 5. Мини-футбол

Иванов

Тема 1. Мини-футбол				Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки) и перемещения.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 2. Мини-футбол	✓			Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 3. Мини-футбол	✓			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 4. Мини-футбол	✓			Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 5. Мини-футбол	✓			<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 6. Мини-футбол	✓			Выполнение ОРУ с отгибаниями. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 7. Мини-футбол				<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 8. Мини-футбол	✓			Ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в "квадрат"	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
Тема 9. Мини-футбол				<b>Самостоятельная работа.</b> Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
				Выполнение вбрасывания мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом



				Самостоятельная работа. Подготовка сообщения по теме: "История возникновения и развития игровых видов спорта" (по выбору)			
	Тема 10. Мини-футбол			Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
	Тема 11. Мини-футбол			Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Практическое занятие	Футбольные мячи, стойки.	Упражнения с футбольным мячом
	<b>Раздел 6. Гимнастика</b>						
	Тема 1. Гимнастика			Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Стрховка и самостраховка.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
	Тема 2. Гимнастика			Самостоятельная работа. Составление и выполнение комплекса УТГ и ОРУ			
				Акробатические упражнения. Изучение способов труппировок. Перекаты вперед, назад, в сторону. Техника кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат)	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
				Самостоятельная работа. Составление и выполнение комплекса УТГ и ОРУ			
	Тема 3. Гимнастика			Подтягивание. Челночный бег 10*10. Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки на скакалке на 2 мин. Наклоны вперед, сила на полу.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
	Тема 4. Гимнастика			Ритмическая гимнастика. Аглетическая гимнастика.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, рулетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
				Самостоятельная работа. Ритмическая гимнастика.			

Тема 5. Гимнастика				ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. ОРУ с набивными мячами.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, ружетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
Тема 6. Гимнастика				Ритмическая гимнастика. Аглетическая гимнастика. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	Гимнастические маты, скакалки, ружетка, набивные мячи.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
Зачет				Самостоятельная работа. Ритмическая гимнастика.			
Зачет				Зачет			
Всего				Обязательная аудиторная нагрузка			
				Самостоятельная работа			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

#### 1. Наличие спортивных залов:

Игровой зал (540 кв. м.)

Тренажерный зал (90 кв. м.)

Зал настольного тенниса и аэробики (162 кв. м.)

Стрелковый тир.

#### 2. Спортивное оборудование:

Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса

#### 3. Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

#### 4. Спортивный инвентарь:

Гимнастические коврики, фитболы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; ракетки для настольного тенниса, секундомеры, гантели, утяжелители, штанги, скакалки, гимнастические диски, беговые лыжи.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительных литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 237 с.: ил.

3. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Тришина – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).  
Дополнительные источники

1. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. – М., – 2007

2. Методические рекомендации: Здоровьеберегающие технологии в

образовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2006.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2007.
5. Хрушев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.
8. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. Академия М., 2010. - 300 с. Академия М., 2010. - 300 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Москва : Издательский центр «Академия», 2006. — 2006 г.
10. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2012. — 160 с.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 93 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
13. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 95 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
- Интернет-ресурсы
1. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
2. Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

## Рецензия

На рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура», составленной Божко Валентиной Сергеевной, преподавателем ВПОУ РК КИКНП.

Программа составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования в области государственного требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по всем специальностям.

Предлагаемая программа дает необходимый объем теоретических знаний и практических умений для владения предметом, создает базу для продолжения изучения физкультуры в высшем учебном заведении.

Содержание программы в большей степени ориентировано на укрепление здоровья, создание гармоничному физическому развитию, развитие двигательных (кондиционных и координальных) способностей. Формирование потребностей у учащихся и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Обеспечивает условия для реализации практической направленности обучения курсу «Физическая культура» и индивидуальных особенностей учащихся, а также охрану здоровья, и умение оказывать первую медицинскую помощь в экстренной ситуации и может быть использована в реальном учебном воспитательном процессе.

Программа в полной мере отвечает требованиям и может быть рекомендована в качестве рабочей программ по дисциплине «Физическая культура».

Рецензент:



Сергеева Э.В.