



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№247 от 31 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих по  
профессии среднего профессионального образования  
21.01.02 Оператор по ремонту скважин

Форма обучения	очная
Курс	3
Семестр	5,6

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 21.01.02 Оператор по ремонту скважин.

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 10 от 27.08 2020г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/  
подпись

**СОГЛАСОВАНА**

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись

Старший методист  /Е.А. Левина /  
подпись

**Разработчики:**

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

Козлова Любовь Владимировна

  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 21.01.02 Оператор по ремонту скважин.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к разделу физической культуры основной образовательной программы. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК.6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

З<sub>1</sub>. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub>. Основы здорового образа жизни

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

У<sub>1</sub>. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.4 Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий/элементов технологий:

- личностно-ориентированного обучения,
- информационных,
- дистанционного обучения,
- компетентностного подхода.

### 1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 80 часов в том числе:

практических занятий – 20 часов;

самостоятельной работы студентов – 20 часов;

Матрица логических связей.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения
	З <sub>1</sub>	З <sub>2</sub>	У <sub>1</sub>
Раздел 1.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	+	+	+
Раздел 2 Спортивные игры Баскетбол	+	+	+
Раздел 3 Спортивные игры Волейбол	+	+	+

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета.	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>1</sup>
1	2	3	4
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> <i>сообщение на тему: «Социокультурное развитие личности студента».</i>	2	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места.	<b>Практические занятия:</b>		2, 4
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции.	3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки*, 1000 метров – юноши*.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Практические занятия:</b>		2,4
	4. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	5. Совершенствование и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Двусторонняя игра.	2	
	6. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Двусторонняя игра.	2	
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений	7. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	

баскетболиста.			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	8. Выполнение контрольных нормативов: ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	2,4
Тема 3.5. Тактика нападения, тактика защиты	9. Совершенствование тактики нападения. Двусторонняя игра.	2	
	10. Совершенствование тактики защиты. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по баскетболу в БУ «КПК».</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
	<b>Практические занятия:</b>	20	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	20	
	<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	40	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры	<b>Практические занятия.</b> 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. 2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	3. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	2,4
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	4. Техника прямого нападающего удара.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	5. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 6. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК»</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 5.</b>			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<b>Практические занятия.</b> 7. Правила техники безопасности, на уроке гимнастики. Упражнения, связанные с преодолением собственного веса. Упражнения на перекладине. 8. Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений, передачи набивного мяча). 9. Круговая тренировка в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц живота и ног.	<b>8</b>	
		2	2,4
		2	
		2	

	10. Дифференцированный зачет.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение тренажерного зала в БУ «КПК»</i>	<b>10</b>	3
		<b>Практические занятия:</b>	20
		<b>Самостоятельная работа:</b>	20
		<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	40
		<b>Всего:</b>	80

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4.-\* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне));
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

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

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

##### Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 11.05.2020).

### 3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>	<b>Тип носителя</b>
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

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

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.<sup>1</sup>

<b>Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
<b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.

<sup>1</sup>В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание: Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге.	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16	4, 4и выше	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4, 3	5,0-4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9-5,3	и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7, 3 и выше	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		17	7, 2	7,9-7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3-8,7	и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180	210	17—190	160
		17	240	205-220	и ниже 190	и выше 210	170-190	и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16	1 500 и выше	1 300-1400	1 100	1 300	1 050- 1 200	900
		17	1 500	1 300- 1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050- 1 200	и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
		17	и выше 15	9-12	и ниже 5	и выше 20	12-14	и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
		17	и выше 12	9-10	и ниже 4	и выше 18	13-15	и ниже 6