



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

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 130 от «24» апреля 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
среднего профессионального образования

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых
месторождений

Форма обучения очная

Курс 2, 3, 4

Семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8

Когалым, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

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

РАССМОТРЕНО

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

Протокол № 7 от «19» марта 2021 г.

Руководитель МО _____


подпись

Е.А. Ерёмкина
расшифровка

СОГЛАСОВАНО

Педагог- библиотекарь _____



Л.Н. Родионова

Старший методист _____



Е.А. Левина

Разработчик:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»
М.Ф. Федорук.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	Ошибка! Закладка не определена.
5.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	18

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 СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

У₁. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З₂. Основы здорового образа жизни.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

- лично-ориентированного обучения;
- дистанционного обучения;
- исследовательской деятельности;
- компетентного подхода.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения
	З ₁	З ₂	У ₁
Лёгкая атлетика	+	+	+
Спортивные игры баскетбол, волейбол	+	+	+
Лыжная подготовка	+	+	+
Гимнастика	+	+	+

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения ¹
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	4	
Тема 1. Общая физическая подготовка.	1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.* Прыжки через скакалку*	2	2,4
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.	8	
	3. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта.	2	2,4
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	2	2,4
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
	6. Метание гранаты.	2	2,4
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	12	
	7. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	2,4
	8. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	2,4
	9. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	2,4
	10. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра.	2	2,4
	11. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	12. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающегося: посещение секции баскетбола в БУ «КПК».</i>	26	3
Практические занятия:	2		
Тема 4. Зачет.	13. Зачет.	2	2,4
	Всего обязательной нагрузки:	26	

		Самостоятельная работа:	26	
		Максимальная учебная нагрузка (всего):	52	
2 курс 4 семестр				
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала.			
	Практические занятия:		20	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		2	2, 4
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча.		2	2, 4
	3. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.		2	2, 4
	4. Поддачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.		2	2, 4
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.		2	2, 4
	6. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	7. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	8. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	9. Индивидуальные действия игроков. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	10. Верхние и нижние передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции волейбола в БУ «КПК».</i>		20	3
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:		12	
	11. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одновременный безшажный, одношажный.		2	2,4
	12. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		2	2,4
	13. Полуконьковый и коньковый ход.		2	2,4
	14. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		2	2,4
	15. Передвижение по пересеченной местности.		2	2,4
16. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	2,4	
<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка».</i>		20	3	
Тема 7. Гандбол	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:		2	
17. Техника безопасности на занятиях по гандболу. Стойка игрока и основные перемещения.		2	2,4	
Тема 8. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:		2	

	18. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему: «История развития настольного тенниса».</i>	2	3
Тема 9. Бадминтон.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	19. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Движение по площадке, жонглирование воланом.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему: «История развития бадминтона».</i>	2	3
Тема 10. Футбол	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	
	20. Техника безопасности на занятиях футболом. Перемещение по полю. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча. Удары по воротам.	2	2,4
Тема 11. Гимнастика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	21. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.		2,4
Тема 12. Зачёт.	Практические занятия:	2	
	22. Зачёт.	2	2,4
		Всего обязательной нагрузки:	44
		Самостоятельная работа:	44
		Максимальная учебная нагрузка (всего):	88
3 курс 5 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы.*	2	2,4
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	6	
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4
	3. Челночный бег 3x10 м (с)*. Прыжки в длину с места *	2	2,4
	4. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	2,4
Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	12	
	5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4

	Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2,4
	6.Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	2,4
	7.Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	2,4
	8.Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	9.Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Учебная игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему «Победа в баскетболе в 1972 году СССР над США». Посещение секции по баскетболу в БУ «КПК»</i>	20	3
Тема 4. Зачет.	Практические занятия:	2	2,4
	10.Зачет.		
	Всего обязательной нагрузки:	20	
	Самостоятельная работа:	20	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	40	
3 курс 6 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1	2	3	4
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала:	10	
	Практические занятия:		
	1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2, 4
	2.Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	2,4
	3.Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2,4
	4.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	2,4
	5.Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>	14	3
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:	10	
	Практические занятия:		
	6.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	2,4
	7.Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4
	8.Полуконьковый и коньковый ход.	2	2,4
	9.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2,4
	10.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка».</i>	14	3
Тема 7. Гандбол	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия:		
	11.Техника безопасности на занятиях гандболу. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Успехи сборной России в гандболе»</i>	2	3

Тема 8. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	12.Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса в России»	2	3
Тема 9. Бадминтон.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	13.Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа.	2	2,4
Тема 10. Футбол	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	14.Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.	2	2,4
Тема 11. Гимнастика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	15Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	2,4
Тема 12. Зачёт.	Практические занятия:	2	
	16.Зачет.	2	2,4
	Итого:	32	
	Самостоятельная работа:	32	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	36	
4 курс 7 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1	2	3	4
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	
	1.Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	2,4
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	6	
	2.Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
	3.Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	2,4
	4.Приседания на одной ноге, опора о стену. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки)*, поднятие ног в висе до касания перекладины (для юношей)*.	2	2,4
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	16	
	5.Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	2,4

	6.Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	2,4
	7.Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра	2	2,4
	8.Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	2,4
	9.Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	10Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении. Передвижение игроков в игре стрит бол.	2	2,4
	11.Броски мяча по кольцу в движении. Учебная игра в стрит бол.	2	2,4
	12.Двусторонняя игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по баскетболу в БУ «КПК».</i>	26	3
Тема 4. Зачет.	Практические занятия:	2	
	13. Зачет.	2	2,4
	Всего обязательной нагрузки:	26	
	Самостоятельная работа:	26	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	52	
4 курс 8 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	4	
	1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	2.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>	10	3
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	4	
	3.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4
	4.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка»</i>	10	3
Тема 7. Гандбол	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	5.Техника безопасности на занятиях по гандболу . Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.	2	2,4
Тема 8. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	6.Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
Тема 9. Бадминтон.	Содержание учебного материала:		