

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании педагогического совета
Протокол № 4 от «21» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧПОУ «Региональный
нефтегазовый колледж»
_____ А.К. Курбанмагомедов
Приказ № 5/3-д от «23» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОУП.12. Физическая культура»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ – СПО 21. 02.03 СООРУЖЕНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ
ГАЗОНЕФТЕПРОВОДОВ И ГАЗОНЕФТЕХРАНИЛИЩ
КВАЛИФИКАЦИЯ - ТЕХНИК**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 026223850018B2678342E7AA423F4AD144
Владелец: КУРБАНМАГОМЕДОВ АЛИШЕР КУРБАНМАГОМЕДОВИЧ
Действителен: с 29.10.2024 до 29.01.2026

Махачкала – 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от «26» июля 2022 г. № 610, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «01» сентября 2022 г. № 69886, примерной основной образовательной программой по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 21.02.03 от «25» октября 2022 г. № 3.

Разработчик: «Региональный нефтегазовый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т.ч.	
1. Основное содержание	74
в т. ч.:	
теоретическое обучение	32
практические занятия	42
Промежуточная аттестация (зачет, диф.зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры.			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание	2	ОК 01, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне».		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия		ОК 01, ОК 08
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции.	6	
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции.		
	Выполнение подскоков и многоскоков. Выполнение специальных упражнений на развитие скорости.		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия		ОК 01, ОК 08
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции.	8	
	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции.		
	Выполнение прыжков со скакалкой. Выполнение челночного бега.		

	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Практические занятия		OK 01, OK 08
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на длинную дистанцию.	8	
	Выполнение бега по пересеченной местности.		
	Выполнение упражнения на тренировку дыхания (йога).		
	Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости.		
Тема 2.4. Прыжки в длину.	Практические занятия		OK 01, OK 08
	Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега).	8	
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		
	Выполнение упражнения на растяжку		
	Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести		
	Зачет	2	
	2 семестр		
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Основное содержание	2	OK 04; OK 08
	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе. Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая). Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол. Правила игры в баскетбол и особенности судейства		
	Практические занятия:	2	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах, отработка способов приема мяча в парах. Участие в игровой деятельности		
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча. Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара.		
Тема 3.2. Основы техники	Практическое занятие	2	OK 04; OK 08
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе		

подачи мяча в волейболе	игры (верхняя, нижняя, боковая). Использование силовой подачи в игре.		
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача). Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности.	2	
Тема 3.3. Технико-тактические приемы в игре волейбол	Практические занятия:		OK 04; OK 08
	Двухсторонняя игра: отработка навыков	2	
	Двухсторонняя игра: отработка навыков командной игры	2	
Тема 3.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	Практические занятия:		OK 04; OK 08
	Отработка навыков владения мячом указанным способом. Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами.	2	
	Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол. Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 3.5. Броски мяча в баскетболе	Практические занятия:		OK 04; OK 08
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете. Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)	2	
	Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу	2	
Тема 3.6 Тактика игры в баскетболе	Практические занятия:		OK 04; OK 08
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей. Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации.	4	
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре	2	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике.	Практические занятия:		OK 04; OK 08
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).	8	
	Выполнение комплексов акробатических упражнений.		

	Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики.		
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 4.2.. Техники выполнения упражнений на снарядах	Практические занятия		<i>OK 04; OK 08</i>
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах.	2	
	Выполнение лазанья по канату, шесту	2	
	Контрольное выполнение комплексов акробатических упражнений. Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу.	2	
Промежуточная аттестация (диф.зачет)		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301>

2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284534>

3. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для СПО / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>

4. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2014. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134151>

2. Базовая физическая культура : учебное пособие / составители Л. В. Рубцова [и др.]. — Ижевск : УдГАУ, 2020. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/158618>

3. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118473>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - защита реферата - фронтальный опрос
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 3.1 – 3.6; Темы 4.1, 4.2	- контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 3.1 – 3.6; Темы 4.1, 4.2	выполнение упражнений на дифференцированном зачете

