

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 11.09.2025 16:09:17
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04
к ОП СПО по специальности
21.02.10 Геология и разведка нефтяных
и газовых месторождений

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма обучения _____ очная _____
(очная, заочная)

Курс _____ 2,3,4 _____

Семестр _____ 3,4,5,6,7,8 _____

2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7.06. 2012, регистрационный № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 967 (зарегистрирован в Минюсте РФ 19.12.2022, регистрационный №71638);
- и на основании примерной образовательной программы по профессии.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании ЦК ООиГСЭД

Протокол №9 от 02.04.25 г.

Председатель ЦК

 Калистова А.В.

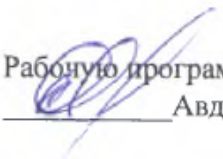
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий НГО

 Пальянова Н.М.

«02» 04 2025 г.

Рабочую программу разработал:

 Авдейчук О.Б., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины

- 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

- 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
- 2.2. Содержание дисциплины
- 2.3. Практическая подготовка

3. Условия реализации дисциплины

- 3.1. Материально-техническое обеспечение
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ. 04 Физическая культура: формирование знаний о математических методах решения прикладных задач, умений использовать данные методы в профессиональной сфере.

Дисциплина СГ. 04 Физическая культура включена в обязательную часть (наименование) цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК, ДК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности -знает основы проектной деятельности	-взаимодействовать с партнерами в командных видах спорта, в спортивных играх, -поддерживать коллектив -соблюдать правила
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- выполнять базовые физические упражнения с правильной техникой -планировать и организовывать физическую активность с учетом индивидуальных особенностей -использовать различные виды физической активности для поддержания и улучшения физической формы	-основные принципы ЗОЖ и значение физической активности для здоровья -правила техники безопасности при занятиях спортом -роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении иммунитета	-владеть базовыми физическими упражнениями -планировать и организовывать физическую активность -соблюдать технику безопасности -оценивать и анализировать физическую подготовку
ПК 2.1. Собирать, интерпретировать, обобщать геолого-геофизическую и промысловую информацию.	-уметь составлять план для решения текущей задачи	- структуру плана для решения задач;	-использовать разнообразные методики тренировок для достижения поставленной цели -составлять план занятий с учетом индивидуальных особенностей и профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
__3__ семестр ВСЕГО, в т.ч.:	34	
Лекции	2	
Практические занятия	28	
Лабораторные занятия		
Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
__4__ семестр ВСЕГО, в т.ч.:	26	
Лекции	-	
Практические занятия	22	
Лабораторные занятия		
Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
__5__ семестр ВСЕГО, в т.ч.:	34	
Лекции	2	
Практические занятия	28	
Лабораторные занятия		
Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
__6__ семестр ВСЕГО, в т.ч.:	34	
Лекции	-	
Практические занятия	30	
Лабораторные занятия		
Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
__7__ семестр ВСЕГО, в т.ч.:	26	
Лекции	2	
Практические занятия	20	
Лабораторные занятия		
Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
__8__ семестр ВСЕГО, в т.ч.:		
Лекции	-	
Практические занятия	20	
Лабораторные занятия		

Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	176	
Лекции	6	
Практические занятия	148	
Лабораторные занятия		
Консультации		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	10	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	12	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр (34 часа)			
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Лекция 1 Здоровый образ жизни	2/2	
	Самостоятельная работа №1	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		ОК 04

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Практические занятия № 1 Биомеханические основы техники бега;	2/2	
	Практические занятия № 2 Техники низкого старта и стартового ускорения;	2/2	
	Практические занятия № 3 Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Практические занятия № 4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса.	2/2	
	Практические занятия № 5 Техники бега на короткие дистанции	2/2	
	Практические занятия № 6 Техники бега на средние дистанции	2/2	
	Практические занятия № 7 Техники бега на длинные дистанции	2/2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна, общая физическая подготовка		
	В том числе:		
	Практические занятия №8 Специальные упражнения прыгуна,	2/2	
	Практические занятия № 9 Техника прыжков с места	2/2	
	Практические занятия №10 Общая физическая подготовка	2/2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4x100 и челночного бега.		
	В том числе:		
	Практические занятия № 11 Выполнение эстафетного бега 4x100	2/2	
	Практические занятия № 12 Выполнение челночного бега	2/2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	В том числе:		

	Практические занятия №13 Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю);	2/2	
	Практические занятия №14 Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2/2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (2 курс, 3 семестр)		2	
4 семестр (26 часа)			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение перемещения по зонам площадки. Выполнение тестов по ОФП		
	В том числе:		
	Практические занятия №15 Выполнение перемещения по зонам площадки	2/2	
	Практические занятия № 16 Выполнение тестов по ОФП	2/2	
	Самостоятельная работа №2	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приемы передачи мяча.		
	В том числе:		
	Практические занятия №17 Приемы передачи мяча.	2/2	
	Практические занятия №18 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2/2	
	Практические занятия №19 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/2	
Тема 3.3. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	В том числе:		
	Практические занятия №20 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей.	2/2	
	Практические занятия №21 Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса.	2/2	
Тема 3.4. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног		

	В том числе:		
	Практические занятия №22 Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2/2	
	Практические занятия №23 Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2/2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	В том числе:		
	Практические занятия №24 Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2/2	
	Практические занятия №25 Выполнение приёмов передачи мяча	2/2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 курс, 4 семестр)		2	
5 семестр (34 часа)			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства		
	В том числе:		
	Лекция №2 Правила судейства в волейболе	2	
	Практическое занятие № 26. Правила судейства	2/2	
	Практические занятия № 27 Отработка навыков судейства в волейболе	2/2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 28. Выполнение передачи мяча в парах	2/2	
	Практические занятия №29 Выполнение передачи мяча в группах	2/2	
	Практическое занятие № 30. Игра по упрощённым правилам волейбола	2/2	
	Практическое занятие № 31. Игра по правилам	2/2	
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	В том числе:		
	Практические занятия №32 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2/2	

	Практические занятия №33 Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	2/2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	В том числе:		
	Практические занятия №34 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	2/2	
	Практические занятия №35 Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2/2	
	Самостоятельная работа №3	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		
	В том числе:		
	Практические занятия №36 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места	2/2	
	Практические занятия №37 Ведение мяча и броски мяча в корзину в движении, прыжком.	2/2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Техника штрафных бросков. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	В том числе:		
	Практические занятия №38 Техника штрафных бросков. ОФП	2/2	
	Практические занятия №39 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 курс, 5 семестр)		2	
6 семестр(34 часа)			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		
	В том числе:		
	Практические занятия №40 Тактика игры в защите	2/2	

баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия №41 Тактика игры в нападении.	2/2	
	Практические занятия №42 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2/2	
	Практические занятия №43 Игра по правилам	2/2	
	Самостоятельная работа № 4	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	В том числе:		
	Практические занятия №44 Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2/2	
	Практические занятия №45 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2/2	
	Практические занятия №46 Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2/2	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Строевые приемы		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 47. Отработка строевых приёмов	2/2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений		
	В том числе:		
	Практические занятия №48 Техника акробатических упражнений	2/2	
	Практические занятия №49 Отработка техники акробатических упражнений	2/2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Разучивание и выполнение упражнений с гантелями, штангой		
	В том числе:		
	Практические занятия №50 Упражнения на брусьях	2/2	

	Практические занятия №51 Разучивание и выполнение упражнений с гантелями, штангой	2/2	
Тема 5.4. Развитие гибкости. Физические упражнения локального воздействия (юноши). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	В том числе:		
	Практические занятия №52 Разучивание и выполнение связок на матах.	2/2	
	Практические занятия №53 Комплексы гимнастических упражнений	2/2	
	Практические занятия №54 Ритмическая гимнастика	2/2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 курс, 6 семестр)		2	
7 семестр (26 часов)			
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, упражнений с гантелями.		
	В том числе:		
	Лекция №3 Составление комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 55. Выполнение комплекса ОРУ	2/2	
	Практическое занятие № 56. Контроль комбинации по акробатике	2/2	
	Практическое занятие № 57. Контроль комбинации на матах, брусьях	2/2	
	Практическое занятие № 58. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, упражнений с гантелями.	2/2	
Раздел 6. Настольный теннис. Атлетическая, дыхательная гимнастика			ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	Содержание учебного материала		
	Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	В том числе:		
	Практические занятия №59 Игровая стойка	2/2	
	Практические занятия №60 Основные удары в настольном теннисе	2/2	

	Практические занятия №61 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса	2/2	
	Практические занятия №62 Игра по правилам	2/2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Отработка подач в настольном теннисе		
	В том числе:		
	Практические занятия №63 Техника подачи	2/2	
	Практические занятия №64 Отработка подач	2/2	
	Самостоятельная работа №5	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета 4 курс, 7 семестр)		2	
8 семестр (22 часа)			
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 65. Отработка атакующих ударов, нападающего удара	2/2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по настольному теннису	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 66. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису	2/2	
	Практическое занятие № 67. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2/2	
	Практическое занятие № 68. Игра по правилам	2/2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		

	В том числе:		
	Практические занятия №69	2/2	
	Практическое занятие №70. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2/2	
	Практическое занятие №71. Формирование профессионально значимых физических качеств	2/2	
	Практическое занятие №72. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2/2	
	Практическое занятие № 73. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2/2	
	Практическое занятие № 74. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2/2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 курс,8 семестр)		2	
Всего		176	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» организуется путем проведения отдельных лекций, практических или лабораторных занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки (по разделам)

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
1	В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки			
1	1.1	Лекция №1	2	Формирование комплекса мер, направленных на охрану здоровья, безопасность на рабочем месте и создание здоровой рабочей среды.
2	2.1-2.5	Практические занятия №1 -14	28	Проведение занятий по направлениям. Подбор упражнений для организации разносторонне-направленных мероприятий на предприятиях нефтегазовой отрасли: -Участие в легкоатлетических соревнованиях, особенно командных

				-Организация легкоатлетических мероприятий в компании -Организация спортивных секций и клубов для работников, где они могли бы заниматься легкой атлетикой под руководством тренеров. -Организация различных легкоатлетических соревнований, как внутри компании, так и с другими организациями. -Поощрение и поддержка работников, которые занимаются легкой атлетикой и достигают спортивных результатов.
3	3.1-3.7	Практические занятия №15-31	34	Выбор формы и упражнений для организации в нефтегазовых компаниях и предприятиях спортивных секций и команд по волейболу, где сотрудники могут заниматься и участвовать в соревнованиях. Формирование наиболее оптимального формата для организации мероприятий по волейболу на различных объектах нефтегазовой отрасли.
4	4.1-4.6	Практические занятия №32-46	30	Выбор формы и упражнений для организации в нефтегазовых компаниях и предприятиях спортивных секций и команд по баскетболу, где сотрудники могут заниматься и участвовать в соревнованиях. Формирование наиболее оптимального формата для организации мероприятий по баскетболу на различных объектах нефтегазовой отрасли.
5	5.5-5.5	Практические занятия №47-58	22	Подбор наиболее оптимального комплекса гимнастических упражнений Выбор формы и режима для организации в нефтегазовых компаниях и предприятиях спортивных секций по гимнастике. Формирование наиболее оптимального формата для организации мероприятий по гимнастике на различных объектах нефтегазовой отрасли.
6	6.1-6.4	Практические занятия №59-68	18	Выбор формы и комплекса упражнений и задач для организации в нефтегазовых компаниях и предприятиях спортивных секций и команд по настольному теннису, где сотрудники могут заниматься и участвовать в соревнованиях. Формирование наиболее оптимального формата для организации мероприятий по настольному теннису на различных объектах нефтегазовой отрасли.
7	7.1	Практические занятия №69-74	10	Подбор и опробирование комплексов упражнений по ППФП, разнообразных по направлениям и видам физических нагрузок: - тренировки с отягощениями, бег, плавание, различные виды гимнастики, а также тренировки в специализированных спортивных залах. - применение тренажеров, которые позволяют моделировать рабочие условия и тренировать отдельные навыки. - использование средств физической культуры и спорта: занятия спортом, направленные на развитие физических качеств и умений, необходимых для работы в нефтегазовой отрасли. - обучение безопасным методам работы: правилам безопасности, охране труда, а также практическим навыкам оказания первой помощи.
	Всего, час		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для проведения практических занятий

Оснащенность:

Спортивный зал (площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках), малый спортивный зал (стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками), тренажерный зал (2 беговые дорожки, 2 велотренажера, станок - жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная).

Компьютер - 1 шт.

Программное обеспечение:

MicrosoftWindows, MicrosoftOfficeProfessionalPlus, Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/565611> – Текст: электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/562057> – Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D> - Текст: электронный.

2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804> - Текст: электронный.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знать:		
ОК 04 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
ОК 01, ОК 08 - основы здорового образа жизни	- контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
Уметь:		
ОК 04, ОК 08- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
Иметь практический опыт:		
ПК 2.1 - применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	Отл.	Хор.	Уд.
Бег на 100 м,сек (юноши)	13,5	14,8	15,1
Бег на 100 м,сек (девушки)	16,5	17,0	17,5

Челночный бег 3х10м,сек (юноши)	7,2 и выше	7,9	8,3 и ниже
Челночный бег 3х10м,сек (девушки)	8,4 и выше	9,3	9,7 и ниже
Бег на 3000 м,сек (юноши)	12,35	14,00	б/вр
Бег на 2000 м,сек (девушки)	10,50	12,30	б/вр
Прыжок в длину с места, см (юноши)	240	210	190
Прыжок в длину с места, см (девушки)	195	180	170
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, м (юноши)	9,5	7,5	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, м (девушки)	10,5	6,5	5,0

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат				
		5	4	3	2	1
	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Подачи мяча	8	7	6	5	4
		8	7	6	5	4

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Легкоатлетическая гимнастика»

п/п	Тесты	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Подтягивание из виса на перекладине, количество раз (юноши)	9	10	13
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	3	10	20
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз (девушки)	5	10	20

3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, количество раз за одну минуту (девушки)	34	40	47
4	Поднимаем ног в висе до касания перекладине, количество раз (юноши)	3	5	7
5	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (юноши)	5	8	10
	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (девушки)	4	6	8
6	Наклон вперед из положения, стоя, см (юноши)	6	7	+13
	Наклон вперед из положения, стоя, см (девушки)	+8	+11	+16
7	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
 - подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
 - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
 - тест Купера: 12 –минутное передвижение;
 - плавание-50м. (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши-3 км., девушки-2 км. (без учета времени).