

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы по специальности
18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

РАССМОТРЕНО

предметно-цикловой комиссией
химических технологий

Протокол № ____

от « ____ » _____ 2025 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии _____ Г.А.Подбельская

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

_____ О.В. Степанова

« ____ » _____ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, входящей в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 № 917 (ред. от 25.03.2015), зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 20.08.2013 № 29547).

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А. Демьяненко».

Разработчик: Шапова Оксана Давыдовна, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, входящей в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована частично с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является разделом ОПОП.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Образовательный результат
Уметь:	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать:	
З1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	основы здорового образа жизни
Формируемые общие компетенции	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

На данную учебную дисциплину часов вариативной части ОПОП не

предусмотрено.

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

При очной форме обучения:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в том числе по курсам, семестрам	
		1 курс 1 семестр	1 курс 2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	16	20
в том числе:			
практические занятия		16	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов		Образовательный результат	Форма организации занятий при очной форме обучения	Форма организации занятий при использовании ЭО, ДОТ	Обеспечение средствами обучения
			аудит	сам. раб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1	Легкая атлетика и ОФП	8					
	Тема 1.1	Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники основных легкоатлетических видов.	8					
1.		Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 20-30 м с интенсивностью 80-90% от максимума. Бег и прыжковые упражнения с отягощением на отрезках 30 м. Развитие частоты движений: семенящий бег 30-40 м, бег на месте в упоре 10-20 сек.	2		У1, 32, ОК 2, ОК 7	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки, секундомер
2.		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег с чередованием с ходьбой. Специальные упражнения легкоатлета. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу с 2-6 шагов разбега. Встречные эстафеты.	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6, ОК 7	практическое занятие	аудиторное занятие	эстафетные палочки, флажки, секундомер
3.		Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Круговая тренировка: упражнения со скакалкой, ходьба выпадами, подтягивание на высокой перекладине, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины	2		У1, 32, ОК 2, ОК 7	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
4.		Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив.	2		У1, 32, ОК 2, ОК 3, ОК 7	практическое занятие	аудиторное занятие	рулетка, секундомер, флажки

	Раздел 2	Баскетбол	10	10				
	Тема 2.1	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в баскетбол.	10					
5.		Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Техника стоек баскетболиста и передвижений. Передача и ловля мяча. Стойка с выставленной вперед ногой и параллельная. Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Передачи мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча, скрытая передача за спиной). Передачи мяча дальние, средние, ближние, с отскоком. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
6.		Техника ведения мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком, зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
7.		Техника бросков мяча в корзину с места и после ведения. Броски мяча двумя руками сверху, от груди, снизу; одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока, с вращением. Броски мяча дальние, средние, ближние. Техника штрафного броска. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Самостоятельное судейство.	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
8.		Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия защитника против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, перехват мяча, накрывание мяча при броске) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча). Финты и сочетание приемов в игровых комбинациях. Индивидуальные действия в нападении игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи

		мяча), групповые действия в нападении и защите (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические комбинации. Учебная игра. Самостоятельное судейство. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.						
9.		Д/З*	2		У1, 32, ОК 2, ОК 3, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
	Раздел 3	Волейбол	12	12				
	Тема 3.1	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в волейбол.	12					
10.		Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Техника передачи и приема мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху (снизу) вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке и после перемещения; отбивание мяча кулаком; прием мяча от сетки. Упражнения по технике в парах, тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
11.		Техника подачи мяча и нападающего удара. Подача мяча прямая снизу (сверху) в пределы площадки; на партнера, располагающегося в различных точках площадки. Нападающий удар в парах на технику, через сетку из зон 2 и 3 (направление полета мяча совпадает с направлением разбега). Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
12.		Специальная физическая подготовка волейболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2		У1, 31, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
13.		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; нападающий удар (нападать в незащищенном	2		У1, 31, ОК 2, ОК 3, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи,

		направлении, удары с обманами). Групповые действия: взаимодействия игроков линии нападения. Учебная игра. Самостоятельное судейство.						свисток
14.		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия в защите: с подачи прием мяча только двумя руками снизу, без атакующего удара прием двумя руками сверху. Групповые действия: страховка игрока, принимающего мяч с подачи, нападающего удара, блокирующего. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
15.		Общая физическая подготовка волейболиста. Круговая тренировка: прыжки через скакалку, ходьба выпадами вперед (вправо, влево), выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2		У1, 31, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
	Раздел 4	Гимнастика	10	10				
	Тема 4.1	Развитие гибкости, координации, силы, выносливости	10					
16.		Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через скакалку (на двух ногах, на одной ноге). Упражнения на гибкость	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6, ОК 7	практическое занятие	аудиторное занятие	гимнастические маты, скакалки, гимнастические коврики
17.		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития различных групп мышц ног. Упражнения на гибкость	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
18.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения для развития мышц брюшного пресса Упражнения для развития мышц спины. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6, ОК 7	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
19.		Контрольный тест на гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 3	2		У1, 32, ОК 2, ОК 6,	практическое занятие	самостоятельно по материалам	комплекс упражнений

		минуты – контрольный норматив			ОК 7		ЭИОС	для выполнения
20.		Д/З*	2		У1, 32, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	практическое занятие	аудиторное занятие	гимнастическ ие коврики, скамейка
		Всего:	40					

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с беговыми дорожками; для занятий лыжным спортом лыжехранилище, учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям безопасности; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

- щиты баскетбольные с кольцами и сетками;
- стойки волейбольные с сеткой;
- мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- насос, рулетка, секундомер;
- шведская стенка, высокая (низкая) перекладина;
- скакалки;
- стартовые колодки, флажки;
- гантели, гири (16 кг, 24 кг).

Оборудование лыжехранилища: лыжи беговые с креплениями, ботинки, палки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С ., Богащенко Ю.А, А.Ю. Близовский, С.К. Рябинина. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 230 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с.
4. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев]. — 7-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 176 с.

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в

противопоказанных им видах физических упражнений. С обучающимися специальной медицинской группы занятия проводят по специальным учебным программам.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются образовательные технологии (здоровьесберегающая, игровая, соревновательная, уровневой дифференциации), активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого».

Для проведения текущего контроля освоения основных жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков проводится тестирование (выполнение контрольных упражнений по каждому разделу программы). При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

Промежуточная аттестация обучающихся с целью усвоения знаний предусматривает письменный опрос (тестирование), физического развития и формирования двигательных умений и навыков выполнение контрольных тестов и нормативов.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия, оценка выполнения комплекса упражнений, оценка контрольного норматива
31	роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	устный опрос, тестирование
32	основы здорового образа жизни	устный опрос, тестирование