

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский монтажный колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии

21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин

Форма обучения: очная

Год набора – 2026

Коновалов
а Светлана
Николаевн
а

Подписано цифровой
подписью:
Коновалова Светлана
Николаевна
Дата: 2026.09.10
15:10:19 +03'00'

Красноярск 2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе

_____ С.Н. Коновалова

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин утвержденного приказом Минпросвещения России от 07.07.2022 г. № 534 и примерной образовательной программы.

Разработчик рабочей программы:

_____ Дианов П.В., руководитель физического воспитания КГБПОУ «Красноярский монтажный колледж»

Рабочая программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (ПЦК)
«Физической культуры и БЖ»

«_____» _____ 20__ г.

Протокол № _____

Председатель ПЦК _____

П.В. Дианов

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	10

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного цикла.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Формулировка компетенций
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются компетенции, умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы:	111
в том числе практическая подготовка	105
Самостоятельная работа	6
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	105
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	105
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 3, 4 семестрах и дифференцированного зачета в 5 семестре	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа/проект	Объем, ак.ч. /в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	2 курс 3 семестр		
Раздел 1 Физическая подготовка		85	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (в форме практической подготовки) *	14/0	<i>ОК 4,8</i>
	1 Практическое занятие № 1 Легкая атлетика. Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс), техника безопасности на занятиях по л/а.	2	
	2 Практическое занятие № 2 Обучение и повторение прыжка в длину с места, низкого старта, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	3 Практическое занятие № 3 Обучение и повторение метания малого мяча, высокого и низкого старта, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	4 Практическое занятие № 4 Обучение и повторение бега на среднюю дистанцию с высокого старта эстафетный бег 400м., спортивная игра «Футбол».	2	
	5 Практическое занятие № 5 Обучение и повторение бега на 2000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	6 Практическое занятие № 6 Обучение и повторение бега на 3000 метров, спортивная игра «Футбол».	2	
	7 Практическое занятие № 7 Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс).	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	10/0	<i>ОК 4,8</i>

Баскетбол	8	Практическое занятие № 8 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	
	9	Практическое занятие № 9 Техника выполнения ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	10	Практическое занятие № 10 Техника выполнения ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	11	Практическое занятие № 11 Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии).	2	
	12	Практическое занятие № 12 Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение, учебная игра). Зачет.	2	
		Самостоятельная работа: Занятие в спортивной секции	2	
2 курс 4 семестр				
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		12/0	<i>OK 4,8</i>
	13	Практическое занятие № 13 Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра	2	
	14	Практическое занятие № 14 Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	15	Практическое занятие № 15 Техника выполнения атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	16	Практическое занятие № 16 Техника выполнения атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	17	Практическое занятие № 17 Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	
	18	Практическое занятие № 18 Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	2	
Тема 1.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		6/0	<i>OK 4,8</i>
	19	Практическое занятие № 19 Настольный теннис, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в настольный теннис. Стойка, передвижение теннисиста, подача, подрезка теннисного шарика, атакующий удар, учебная игра.	2	
	20	Практическое занятие № 20 Совершенствование подачи,	2	

		атакующего удара, техники игры в защите и нападении, учебная игра.		
	21	Практическое занятие № 21 Совершенствование подрезки, подкрутки, атакующего удара, подачи, учебная игра. Сдача контрольных нормативов, учебная игра. Зачет.	2	
1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		8/0	
	22	Практическое занятие № 22 Легкая атлетика. Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс), техника безопасности на занятиях по л/а.	2	<i>OK 4,8</i>
	23	Практическое занятие № 23 Совершенствование прыжка в длину с места, низкого старта, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	24	Практическое занятие № 24 Совершенствование метания малого мяча, высокого и низкого старта, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	25	Практическое занятие № 25 Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс).	2	
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		10/0	<i>OK 4,8</i>
	26	Практическое занятие № 26 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	
	27	Практическое занятие № 27 Совершенствование ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	28	Практическое занятие № 28 Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине.	2	
	29	Практическое занятие № 29 Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	30	Практическое занятие № 30 Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии). Учебная игра. Зачет.	2	
		Самостоятельная работа: Занятие в спортивной секции	4	
	3 курс 5 семестр			
Тема 1.3.	Содержание учебного материала		14/0	<i>OK 4,8</i>

Волейбол	1	Практическое занятие № 1 Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра.	2	
	2	Практическое занятие № 2 Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	3	Практическое занятие № 3 Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	4	Практическое занятие № 4 Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	5	Практическое занятие № 5 Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	
	6	Практическое занятие № 6 Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра.	2	
	7	Практическое занятие № 7 Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	2	
Тема 1.5 Мини-футбол	Содержание учебного материала		12/0	<i>OK 4,8</i>
	8	Практическое занятие № 8 Мини-футбол, правила, история игры, техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Учебная игра.	2	
	9	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники игры в защите, пробитие пенальти. Учебная игра.	2	
	10	Практическое занятие № 10 Совершенствование обманных движений, обводки соперника, отбора мяча.	2	
	11	Практическое занятие № 11 Совершенствование ведение мяча в парах с атакующим ударом, подката, отбора мяча. Учебная игра.	2	
	12	Практическое занятие № 12 Совершенствование тактики игры в защите (индивидуальных, групповых, командных действий).	2	
	13	Практическое занятие № 13 Сдача контрольных нормативов, жонглирование мяча, челночный бег с мячами, учебная игра. Зачет.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			20/0	<i>OK 4,8</i>
Тема 2.1. Плавание	Содержание учебного материала		12/0	
	14	Практическое занятие № 14 Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 100 метров.	2	
	15	Практическое занятие № 15 Подводящие упражнения для	2	

		совершенствования плавания кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров		
	16	Практическое занятие № 16 Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров без учета времени.	2	
	17	Практическое занятие № 17 Подводящие упражнения удержания на воде, общий заплыв на 200 метров.	2	
	18	Практическое занятие № 18 Совершенствование упражнений для удержания на воде, плаванию кролем, брасом на спине. Общий заплыв на 200 метров.	2	
	19	Практическое занятие № 19 Сдача контрольных нормативов, общий заплыв на 50 метров с учетом времени.	2	
Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала		7/0	<i>OK 4,8</i>
	20	Практическое занятие № 20 Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.	2	
	21	Практическое занятие № 21 Совершенствование упражнений и комбинаций, кувырок вперед из седа ноги врозь, стойки на руках, голове с помощью, стойки на коленях, лопатках, сед углом.	2	
	22	Практическое занятие № 22 Размахивание в упоре в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднятие прямых ног до 45, 90 градусов).	2	
	23	Практическое занятие № 23 Совершенствование опорных прыжков, через гимнастические снаряды, кувырок вперед и назад.	1	
	Дифференцированный зачет.			
Всего:			105	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации всех видов занятий, предусмотренных программой дисциплины, используются следующие специальные помещения: 2 спортивных зала, оснащенные оборудованием:

1. Велотренажёр (1);
2. Доска для пресса (1);
3. Штанга с блинами (3);
4. Гантеля (8);
5. Гиря (6);
6. Дорожка беговая (2);
7. Турник силовой (3);
8. Сетка волейбольная (2);
9. Конь гимнастический (1);
10. Козёл гимнастический (1);
11. Канат (1);
12. Сетка для баскетбольных корзин (4);
13. Волейбольные мячи (15);
14. Баскетбольные мячи (15);
15. Футбольные ворота для мини футбола (2);
16. Футбольные мячи (5);
17. Скамейка гимнастическая (12);
18. Брусья гимнастические (1);
19. Набивные мячи (9);
20. Сектор для прыжков высоту с разбега методом перешагивания (1).

Перечень лицензионного программного обеспечения: компьютерная техника

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и иные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1 Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/read?id=462217>. – Режим доступа: по подписке.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. 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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>. — Режим доступа: по подписке.

3.2.3 Иные ресурсы:

1. Базовые навыки для игры в настольный теннис
<https://dzen.ru/video/watch/65ae8b79612efc41c875602e;>
2. Способы плавания <https://yandex.ru/video/preview/12673409895946862011;>
3. Обучающие упражнения для игры волейбол
[https://rutube.ru/video/79e65c61fe4a9eb1f6d37c7c169430de/;](https://rutube.ru/video/79e65c61fe4a9eb1f6d37c7c169430de/)
4. Обучение техники для игры в баскетбол
<https://yandex.ru/video/preview/436284217052329235;>
5. Техника игры в мини-футбол <https://yandex.ru/video/preview/2520587489894677947>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки**	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя	<i>Текущий контроль:</i> Оценка выполнения практических и теоретических заданий, выполнение индивидуальных заданий. сдача контрольных нормативов. Проведение своего комплекса зарядки в группе. <i>Промежуточная аттестация:</i> зачет, дифференцированный зачет
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Визуальный контроль за соблюдением личной гигиены. Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Годовой мониторинг изменения вредных привычек	<i>Проведение и судейство в спортивных играх, ведение личного дневника, занимающегося спортом.</i> Выступление с сообщениями <i>Промежуточная аттестация:</i> дифференцированный зачет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский монтажный колледж»

Фонд оценочных средств текущего контроля и
промежуточной аттестации по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

для профессии

21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин

Год набора – 2026

Красноярск 2026

1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины
Физическая культуры

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип занятия	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Уметь Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача контрольных нормативов Критерий: зачет, не зачет	ПЗ	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий. сдача контрольных нормативов.	Зачет, дифференцирова нный зачет
Уметь Применять рациональные приемы двигательных функций в профессио- нальной деятельности	Показатель: результат проведения учебной игры Критерий: зачет, не зачет	ПЗ	Проводить общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий на домашнем стадионе. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий.	
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специ- альности)	Составление графика тренировки по общей физической подготовки Критерий: зачет, не зачет.	ПЗ	Проведение своего комплекса зарядки в группе Вести портфолио личных достижений обучающегося	
Знать Роль физической культуры в об- щесекторном, профессиональном и социальном развитии человека;	Показатель: Составления турнирных таблиц, положений для проведения соревнований. Критерий: зачет, не зачет.	ПЗ	Ведение личного дневника для самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.	

Знать Основы здорового образа жизни;	Показатель: знать правила подвижных и спортивных игр. Критерий: зачет, не зачет.	ПЗ	Проведение спортивной игры, судейство.	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Показатель: нормирование физических нагрузок. Критерий: зачет, не зачет..	ПЗ	Самостоятельные занятия профессионально-прикладной физической подготовленности	

2 Формы аттестации

Методические указания по видам оценочных средств оформляется в виде отдельного документа по дисциплине.

2.1 Текущий контроль

2.1.1 Задание на выполнение развития физических качеств – спортивные игры

Пример:

Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки:

Зачтено: правильность выполнения задания.

Не зачтено: ошибки при игре и техники игры волейбол. Неправильные стойки, прыжки, приемы, передачи, подачи мяча, не знания правил.

2.1.2 Задание на выполнение развития физических качеств – индивидуальное выполнение

Пример:

Бег на 100, 1000, 3000 метров.

Критерии оценки:

Зачтено: правильность выполнения беговых упражнений и сдача контрольных нормативов.

Не зачтено: ошибки при беге и беговых упражнений. Переход на шаг, не правильное ведение бега, не сдача нормативных данных.

2.2 Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации: (зачет, дифференцированный зачет)

2.2.1 Сдача нормативов на зачете в 3,4,5 семестров по видам физической подготовки:

1. Бег на ближние, средние и дальние дистанции
2. Прием, передача, подача мяча в волейболе
3. Прием, ведение, передача, бросок мяча в баскетболе
4. Общий заплыв на 50 метров
5. Прыжок в длину с места
6. Подтягивание на высокой перекладине, отжимание от пола, базовые приседания
7. Бег на лыжах
8. Учебные игры

Критерии оценивания:

Пример:

Тестовые задания:

Зачтено: бег 100 метров: от 13,3 сек. до 14,4 сек. секунд, бег на дальние дистанции 3000 метров от 12 мин.10 сек. до 14 мин.

Не зачтено бег 100 метров результат выше 14.80 секунд, бег на дальние дистанции 3000 метров результат выше 14 минут.

2.2.2. Сдача нормативов на дифференцированном зачете в 6 семестре:

1. Бег 60 метров
2. Бег 3000 метров
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание на высокой перекладине
5. Наклон вперед из положения стоя

Критерии оценивания:

Тестовые задания:

Оценка «отлично»: Бег 100 метров: 13,3 секунд, «хорошо» 13,6 сек., «удовлетворительно» 14 сек., «неудовлетворительно» менее 14,4 сек.

Оценка «отлично»: Бег 3000 метров: 12 мин. 10 секунд, «хорошо» 12 минут 50 сек., «удовлетворительно» 13 минут. 30 сек., «неудовлетворительно» менее 14 минут.

Оценка «отлично»: Прыжок в длину с места: 2м.42см, «хорошо» 2м, 35 см. «удовлетворительно» 2м, 30 см. «неудовлетворительно» менее 2м. 10 см.

Оценка «отлично»: Подтягивание на высокой перекладине: 14 раз, «хорошо» 12 раз, «удовлетворительно» 8 раз, «неудовлетворительно» менее 6 раз.

Оценка «отлично»: Наклон вперед: 14 см, «хорошо» 10 см. «удовлетворительно» 5 см. «неудовлетворительно» менее 5 см.