Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.11.2026 16:26:43
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4
к ОП СПО по профессии
21.01.04 Машинист на буровых установках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
	(очная, заочная)
Курс	2, 3
Семестр	3, 4, 5

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 21.01.04 Машинист на буровых установках, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 28 мая 2025 года №420, зарегистрированного в Минюсте России 30 июня 2025, №82769, и на основании примерной программы по дисциплине «Физическая культура», одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №19 от «23» июля 2024.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО
Протокол № 9 от «01» апреля 2026 г.
Председатель ЦК
А.В.Калистова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующий отделением
А.А. Чепик

Рабочую программу разработали:
С.А.Шпильман, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: педагог по физической культуре
О.Б. Авдейчук, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: учитель физической культуры
С.П. Козленко, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: преподаватель по специальности «Физическая культура и спорт»

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. Тематический план и 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
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

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 физической культуры личности, развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, а также подготовка к полноценной профессиональной деятельности и активному отдыху с использованием средств физической культуры, спорта и туризма.

Дисциплина ««СГ.04 Физическая культура»» включена в обязательную часть социально-гуманитарного 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	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности;	-
ОК.08	- 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 специальности	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека -основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	-
ПК 1.3	Выполнять работы по монтажу, демонтажу и транспортировке двигателей и оборудования буровых установок	Правила безопасной транспортировки и монтажа крупногабаритных агрегатов, принципов крепёжных соединений и методов их проверки, нормативных требований к выполнению монтажных работ двигателей	Разборки и сборки узлов с маркировкой деталей; планирования маршрутов и обеспечения безопасности при подъёме; применения специальных

			инструментов и крепёжных элементов; соблюдения технологической последовательности

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.:	**30**	**24**
Лекции	2	
Практические занятия	24	24
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**26**	**20**
Лекции	2	
Практические занятия	20	20
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**18**	**12**
Лекции	2	
Практические занятия	12	12
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**74**	**56**
Лекции	6	
Практические занятия	56	56
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	6	
Промежуточная аттестация	6	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр	**ВСЕГО**	**28/24**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2/2**	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его		
	В том числе:		
	Лекция № 1 Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	2/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4/4	
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3

Совершенствование техники длительного бега	**В том числе:**		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4/4	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	**6/6**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6/6	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4/4	
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**6/6**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 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	6/6	
	Самостоятельная работа №1 Средства физической культуры в регуляции работоспособности	2/0	
Промежуточная аттестация в форме зачета		**2/0**	
4 семестр	**ВСЕГО**	**24/20**	
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1 Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**6/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие №6 Отработка строевых приёмов	4/4	
	Лекция №2 Основы атлетической гимнастики	2/0	
Тема 3.2 Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие № 7 Отработка техники акробатических упражнений	4/4	
Тема 3.3 Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**	**6/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	В том числе:		
	Практическое занятие № 8 Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4/4	

	Самостоятельная работа № 2 Комплексы упражнений с гантелями, гирями.	2/0	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
Тема 3.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**8/8**	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе:		
	Практическое занятие №9 Выполнение комплекса ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки	4/4	
	Практическое занятие №10 Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4/4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2/0**	
5 семестр	**ВСЕГО**	**16/12**	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**16/12**	
Тема 4.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	16/12	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 11 Разучивание, закрепление и	2/2	ОК.04, ОК.08, ПК 1.3

	совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда		
	Практическое занятие №12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2/2	
	Практическое занятие №13. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2/2	
	Практическое занятие №14. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2/2	
	Практическое занятие №15 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4/4	
	Лекция №3 Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2/0	
	Самостоятельная работа № 3 Оценка эффективности ППФП.	2/0	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2/0**	
Всего		**74/56**	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» организуется путем проведения отдельных практических 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

№	№ 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	2.1	Практическое занятие №1.	4	Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста Выполнение упражнений и комплексов упражнений гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, направленных на развитие силовых качеств, значимых для будущего специалиста
1.2	2.2	Практическое занятие №2.	4	
1.3	2.3	Практическое занятие №3.	6	
1.4	2.4	Практическое занятие №4.	4	
1.5	2.5	Практическое занятие №5.	6	
1.6	3.1	Практическое занятие №6.	4	
1.7	3.2	Практическое занятие №7.	4	
1.8	3.3	Практическое занятие №8.	4	

1.9	3.4	Практическое занятие №9.	4	Формирование тактического мышления посредством учебной игры, умения анализировать ситуацию, предвидеть развитие действий и принимать решения. Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ
1.10		Практическое занятие №10.	4	
1.11	4.1	Практическое занятие №11.	2	
1.12		Практическое занятие №12.	2	
1.13		Практическое занятие №13.	2	
1.14		Практическое занятие №14.	2	
1.15		Практическое занятие № 15.	4	
	Всего, час-		56	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО:

- Спортивный зал.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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 [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562057

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3. 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. Текст: электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/565611

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает		
- 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	- знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осуществляет контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирует системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Экспертная оценка практических занятий №1-15
Умеет		
-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и	Экспертная оценка практических занятий №1-15

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	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.	
Владеет навыками: Разборки и сборки узлов с маркировкой деталей; планирования маршрутов и обеспечения безопасности при подъёме; применения специальных инструментов и крепёжных элементов; соблюдения технологической последовательности	Имеет опыт разборки узлов с обязательной маркировкой деталей для последующей сборки, имеет опыт сборки узлов с учётом маркировки и технологической документации, планирует маршруты перемещения оборудования и персонала с учётом условий рабочей площадки, обеспечивает безопасность при подъёме грузов (проверяет грузоподъёмность оборудования, закрепляет груз, организует зону подъёма), применяет специальные инструменты (гидравлические ключи, динамометрические ключи, съёмники и т.д.) в соответствии с технологическими требованиями, использует крепёжные элементы с учётом расчётных нагрузок и условий эксплуатации, соблюдает технологическую последовательность операций, контролирует правильность выполнения каждого этапа разборки/сборки, проверяет соответствие выполненных работ нормативным требованиям и чертежам, фиксирует выявленные отклонения и принимает меры по их устранению, ведёт учёт использованных материалов и инструментов, оформляет	

	сопроводительную документацию по итогам выполненных работ	

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования 00ДО-0000978558

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_21.01.04_МБр"
Документ подготовил: Александрова Наталья Михайловна
Документ подписал: Авдейчук Олег Борисович

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением	Чепик Александр Александрович		Согласовано	25.06.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Черемисина Елена Владиславна	Согласовано	25.06.2026	
	Директор	Каюкова Дарья Хрисановна		Согласовано	25.06.2026	
	Главный специалист	Плаксина Алла Алексеевна		Согласовано	25.06.2026	