

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»  
от «\_30\_» \_\_мая 2023 г. № 230

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*код и название учебной дисциплины*

Раздел физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

**18.01.28 Оператор нефтепереработки**

*код и наименование профессии*

Сызрань, 2023 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией

Общепрофессиональный и профессиональный циклы «Переработка нефти и газа», «Оператор нефтепереработки», «Лаборант-эколог»  
Председатель Алексеева Т.Н.

от «30» мая 2023 г. протокол № 9

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель ОГСЭ.05 Физическая культура ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** Л.Н. Барабанова, методист технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии СПО 18.01.28.Оператор нефтепереработки.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ПС И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая Культура (далее – УД) является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии СПО 18.01.28. Оператор нефтепереработки, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа УД может быть использована в профессиональной подготовке студентов по специальностям СПО технологического профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:** учебная дисциплина входит в профессиональный цикл

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины **ФК.00 Физическая Культура** у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП\*):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 – ОК 7	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	знать: <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни</li></ul>

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний <\*> (для юношей).

#### **4.1 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час.;
- самостоятельной работы обучающегося 40 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	80
Объем образовательной программы	80
в том числе:	
теоретическое обучение	3
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	37
контрольная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>3 час +3 с/р</b>	
Тема 1.1. Инструктаж по охране труда. Введение. Методика составления комплекса упражнений	Содержание учебного материала	3	ОК 1 – ОК 7
	Инструктаж по охране труда. Разработка комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики Признаки утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Подготовить сообщения: «Роль оздоровительной системы воспитания в формировании здорового образа жизни» «Основные признаки утомления и переутомления»		
<b>Практическая часть</b>		<b>37+ 37 с/р</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Плавание</b>	<b>(6 + 6 с/р)</b>	ОК 1 – ОК 7
Тема 2.1 Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Изучение способа кроль на груди. Имитация.</b> <b>Изучение способа кроль на спине. Имитация</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.2 Брас.	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	

	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Изучение способа брас. Имитация</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
<b>Тема 2.3 Баттерфляй.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Изучение способа баттерфляй. Имитация</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Виды по выбору</b>	<b>(6 + 8 с/р)</b>	
<b>Тема 3.1. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить реферат на тему: «Упражнения дыхательной гимнастики»		
<b>Тема 3.2 Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Настольный теннис.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить реферат на тему: «История возникновения и развития игры»		
<b>Тема 3.3 Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Подвижные игры</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	



	Подготовить реферат на тему: «Основные различия спортивных игр и подвижных»		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>(10 + 10 с/р)</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Тема 4.2. Общая выносливость.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие общей выносливости.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Тема 4.3. Сила.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие силы.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Тема 4.4. Ловкость.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие ловкости.</b>		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
<b>Тема 4.5. Устойчивость на ограниченной опоре</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие устойчивости на ограниченной опоре</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>(12 +13с/р)</b>	
<b>Тема 5.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение технике бега на короткие дистанции</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
<b>Тема 5.2. Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	4	
	<b>Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
<b>Тема 5.3. Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение и закрепление техники эстафетного бега</b>		
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
<b>Тема 5.4.. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
<b>Тема 5.5. Бег 1500 м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	<b>Бег 1500 метров</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
<b>Зачетный раздел</b>		<b>(3)</b>	
<b>Зачетный раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	не предусмотрено	
	<b>Зачет</b>	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

##### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона (площадки).

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной сетки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики;

Перекладина;

Гимнастический конь;

Гимнастическое бревно;

Гимнастические брусья;

Гимнастические кольца;

Канат;

Гимнастические маты;

Скамейки;

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Футбольные мячи;

Гандбольные мячи;

Футбольные ворота;

Гантели;

Скакалки;

Обручи;

Гири;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

#### Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2022.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2022.

#### Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2022.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2022
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2022.

### Дополнительные источники:

#### Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Для обучающихся

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>✓ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	Оценка нормативов двигательной активности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>4. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>5. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ol>	Оценка письменных и устных опросов, дифференцированный зачет

## 5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации



РИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ  
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол- во ча- сов</b>	<b>Активные и интерактив- ные формы и методы обучения</b>	<b>формируемые универсаль- ные учебные действия</b>
1	<b>Изучение способа брас. Имитация</b>	2	использование средств мультимедиа; технология моделирования	Формирование ОК 6
2	<b>Обучение и закрепле- ние техники эстафет- ного бега</b>	2	работа в малых группах	Формирование ОК 6