

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «30» мая 2024 г. № 268-о

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, 2024 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

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

от «03» июня 2024 г. протокол № 10

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">о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни

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
Раздел 1.	Теоретическое обучение	3 час +3 с/р	
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»		
Практическая часть		37+ 37 с/р	
Раздел 2.	Плавание	(6 + 6 с/р)	ОК 1 – ОК 7
Тема 2.1 Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация. Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию			
Тема 2.2 Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

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

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

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

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

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

РИЛОЖЕНИЕ 1

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

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