

**Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

Утверждено

Директор ГАПОУ СО «ННХТ» Ткачук Н.В.

Приказ № 57 –у от 3.09.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина ФК. 00 Физическая культура

Профиль профессионального образования Естественно-научный

Базовая подготовка

Профессия СПО

18.01.28 Оператор нефтепереработки

**Новокуйбышевск, 2021 г.**

РАССМОТРЕНО

Предметной (цикловой)

комиссией

Протокол № 1

От 29 августа 2021г.

\_\_\_\_\_ Комиссарова Н.П.

Разработчик:

ГАПОУ СО «ННХТ»  
(место работы)

преподаватель \_\_\_\_\_ Нефедова Е.А.  
(занимаемая должность) (И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО

15.01.05 Сварщик

18.01.02 Лаборант – эколог

18.01.26 Аппаратчик-оператор

18.01.28 Оператор нефтепереработки

(утвержден приказом Минобрнауки РФ от 02.08.2013г. № 723, зарегистрирован в Минюсте от 20.08.2013г. № 29470)

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессиям

15.01.05 Сварщик

18.01.02 Лаборант – эколог

18.01.26 Аппаратчик-оператор

18.01.28 Оператор нефтепереработки

. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки, профессиональной подготовке работников при наличии среднего (полного) профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины Физическая культура:  
**личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преимущественности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции</b>
-личностные: освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу; осознание, исследование и принятие жизненных	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

<p>ценностей и нравственных норм; способность выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего, самоопределение, смыслообразование;</p> <p><b>-регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция, соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию</p> <p><b>-познавательные:</b> умение строить речевое высказывание; умение извлекать информацию из прослушанных текстов; умение работать с текстом; умение работать с таблицами; умение действовать по образцу; умение пользоваться справочным материалом; умение координированной работы с разными компонентами УМК, формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение классификации, действия постановки и решения проблемы;</p> <p><b>-коммуникативные:</b> умение слушать и вести диалог; умение работать в паре; умение работать в группе строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей);</p>
--	--

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **80** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **40** часов;

теоретические занятия – 2 часа;

учебно – практические занятия – 38 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <i>в том числе:</i>	<b>40</b>
теоретические занятия	2
практические занятия	38
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)</b> <i>в том числе:</i>	<b>40</b>
<i>Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, составление комплексов ОРУ, УГГ, совершенствование изученной техники упражнений подготовка к сдаче контрольных упражнений, занятия в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах, освоение физических упражнений различной направленности; самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)*</i>	40
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	
<b>Всего</b>	<b>80</b>

*\*Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.*

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

### 3.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	2
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп		
	<i><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Подготовить реферат с использованием информационных технологий Тема 1.1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания.</i>	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>76</b>	2
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	2
	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		2

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Баскетбол.</b> Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение, ловля и передача мяча.</li> <li>2. Техника ловли и передачи мяча различными способами.</li> <li>3. Техника ведения мяча. Обводка соперника.</li> <li>4. Техника выбивания, перехвата накрывания мяча.</li> <li>5. Техника штрафных и 3-очковых бросков.</li> <li>6. Техника бросков мяча одной рукой различными способами. Добивание мяча.</li> <li>7. Техника ведения мяча. Двусторонняя игра.</li> <li>8. Контрольные упражнения по теме баскетбол.</li> </ol>	16	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. <b>Волейбол.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Техника приема и передачи мяча</li> <li>10. Верхняя и нижняя прямая подача. Подача мяча по зонам.</li> <li>11. Техника нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.</li> <li>12. Контрольные упражнения по теме волейбол.</li> </ol>	8	2
	<p><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>  Подготовить реферат: «Волейбол (баскетбол). Правила игры»  Изучить правила игры  Составить комплекс ОРУ  Составить комплекс УГГ  Заниматься в спортивных секциях.  Участвовать в соревнованиях  Совершенствовать изученную технику  Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</p>	12	2
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных Заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Техника отжиманий различными способами</li> <li>14. Техника подтягиваний на высокой и низкой перекладине</li> <li>15. Техника упражнений для мышц спины</li> <li>16. Техника упражнений для брюшного пресса.</li> <li>17. Круговой метод тренировки.</li> </ol>		

	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений УГГ Выполнить комплекс упражнений Заниматься в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах Подготовиться к сдаче контрольных упражнений Совершенствовать изученную технику упражнений	5	
<b>Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	18. Техника упражнений для мышцы спины и брюшного пресса 19. Техника преодоления полосы препятствий		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Заниматься в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах Подготовиться к сдаче контрольных упражнений Совершенствовать изученную технику упражнений	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>80</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. ППФП в системе физического воспитания студентов. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Краткая характеристика различных форм труда.
2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Комплекс ППФП для специальности.....

- 
4. Организация, формы и средства ППФП студентов.
  5. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
  6. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
  7. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
  8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
  9. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
  10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ФК.00 Физическая культура

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок.

##### **Спортивное оборудование учебного кабинета:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы.

##### **Оборудование для силовых упражнений:**

Гиря.

Скакалки, маты, секундомеры, мячи для тенниса, обручи.

##### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов ч. – М.: Гардарики, 2009. -366 с.
2. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. -66 с.
2. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день – Ростов н/дону: «Феникс», 2009. – 160 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности . Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с
4. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. -2009. – 272с.
5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. - 30 с.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2009. - 72 с.
7. Черемисинов В. Н. Валеология . В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2010. – 144с.
8. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия . С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2009. – 205 с.
9. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2009. - 15 с.

## Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>

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

ГАПОУ СО «ННХТ» реализует подготовку по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются контрольно - оценочные средства (КОС). КОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий контрольных упражнений, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Актуализируются ОК:	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Умения:</b>	
ОК.2 ОК.3 ОК.6 ОК.7	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>Методы оценки результатов:</b> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Оценка техники выполнения двигательных действий, базовых элементов техники спортивных игр, плавания (проводится в ходе занятий). Дифференцированный зачет
	<b>Знания:</b>	
ОК.2 ОК.3 ОК.6 ОК.7	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	традиционная система оценок; тестирование
ОК.2 ОК.3 ОК.6 ОК.7	основы здорового образа жизни.	практические занятия по работе с информацией, домашние задания проблемного характера Дифференцированный зачет







