

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Жирновский нефтяной техникум»  
(ГБПОУ «ЖНТ»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора ГБПОУ «ЖНТ»  
от 30.08.2024 г. № 461-од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общеобразовательного предмета

### **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена

специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)

2024 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «ЖНТ»

Разработчик:

Полякова /Е.А Полякова /, преподаватель ГБПОУ «ЖНТ»  
(подпись) (Ф.И.О.) (должность)

Внутренний рецензент:

Николюк /Никольский А.Я./, преподаватель ГБПОУ «ЖНТ»  
(подпись) (Ф.И.О.) (должность)

Технический эксперт:

Ижогина /Ижогина Т.И. /,методист ГБПОУ «ЖНТ»  
(подпись) (Ф.И.О.) (должность)

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Председатель ЦК: Бородай /Бородай Л.В./  
(подпись) (Ф.И.О.)

ОДОБРЕНО

Методическим советом

Протокол № 6 от 19.06.2024 г.

Председатель МС: Смирнова /Смирнова О.П./ зам.директора по УВР ГБПОУ «ЖНТ»  
(подпись) (Ф.И.О.) (должность)

СОГЛАСОВАНО

Соколова /Соколова Е.А./ старший методист ГБПОУ «ЖНТ»  
(подпись) (Ф.И.О.) (должность)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА входит в общеобразовательный учебный цикл.

Учебная дисциплина ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям.)

При изучении общепрофессиональной дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося- 72 часа.

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося- 72 часа, в том числе:  
практические занятия-72 часа,

Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося- 0 часов.

Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>72</b>
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем, в том числе:</b>	<b>72</b>
уроки	-
лекции	-
семинары	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала предмета (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Базовые виды спорта</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1. ТБ на занятиях физической культуры. ТБ на занятиях по легкой атлетике. 2. Сдача нормативов ГТО: а) прыжки в длину с места; б) наклон из положения стоя; в) подтягивание на перекладине. г) поднимание туловища из положения лежа; д) сгибание рук в упоре лежа.	2	
	1. Сдача нормативов ГТО: а) бег 100 м; б) бег 60 м; в) бег 2000 м (дев), 3000 м (юн)	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	1. Бег 100 метров на результат. 2. Прыжки в длину с разбега на результат. 3. Метание гранаты на результат.	2	
<b>Тема 1.2. Баскетбол</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1. ТБ на занятиях баскетболом. 2. Правила игры и соревнований по баскетболу. 3. Совершенствование стоек и перемещений. 4. Передачи мяча в парах.	2	
	1. Совершенствование передач мяча в парах в движении. 2. Совершенствование ведения мяча на месте и в шаге. 3. Игра по упрощённым правилам.	2	
	1. Совершенствование ведения мяча в беге.	2	

	2. Совершенствование техники бросков с ближней дистанции. 3. Игра по упрощённым правилам		
	1. Совершенствование техники «ведение-2 шага-бросок». 2. Изучение тактики нападения. 3. Учебная игра.	2	
	1. Совершенствование техники штрафного броска. 2. Изучение тактики защиты. 3. Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	2	
	Зачет: а) «ведение-2 шага-бросок»; б) штрафной бросок. в) игра.	2	
<b>Тема 1.3. Волейбол</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1. ТБ на занятиях волейболом. 2. Правила игры и соревнований по волейболу. 3. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. 4. Совершенствование передач мяча сверху и снизу.	2	
	1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу через сетку. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Игра «Пионербол»	2	
	1. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 3. Игра по упрощённым правилам.	2	
	1. Обучение технике одиночного блокирования. 2. Совершенствование изученных элементов в сочетании друг с другом. 3. Учебная игра.	2	
	1. Зачет: а) передача мяча над собой сверху; б) передача над собой снизу. в) верхняя прямая подача. 2. Совершенствование изученных элементов в учебной игре	2	
<b>Тема 1.4. Гимнастика</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1. ТБ на занятиях гимнастикой. 2. Совершенствование строевых упражнений: повороты на месте, в движении, перестроение из 1 шеренги в 2, 3, уступами. 3. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	

	1. Совершенствование акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на руках, лопатках, голове, переворот в сторону). 2. ОРУ на гимнастической скамейке.	2	
	1. Составление акробатической связки из изученных элементов. 2. Развитие силы посредством упражнений с отягощениями.	2	
	1. Совершенствование акробатической связки. 2. Строевая подготовка. 3. Развитие силы посредством упражнений с отягощениями.	2	
	1. Зачет: выполнение акробатической связки на оценку. 2. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	1. Строевая подготовка. 2. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. 2. Развитие выносливости посредством бега до 10 мин. 3. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	1. Развитие выносливости посредством бега до 12 мин. 2. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	1. Развитие выносливости посредством бега до 15 мин. 2. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет.	2	
	1. Развитие выносливости посредством бега до 15 мин. 2. Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	1. Зачет: равномерный бег в течение 10 мин. 2. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет.	2	
<b>Раздел 2. Прикладной модуль</b>		<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>16</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>16</b>	
	1. Круговая тренировка на развитие физических качеств. 2. Развитие быстроты реакции посредством игры «настольный теннис».	2	
	1. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. 2. Развитие быстроты реакции посредством игры «настольный теннис».	2	
	1. Круговая тренировка на развитие силовых способностей с отягощением. 2. Развитие игровой выносливости посредством игры «баскетбол».	2	

	1. Круговая тренировка на тренажерных устройствах для развития силовых способностей. 2. Развитие игровой выносливости посредством игры «баскетбол».	2	
	1. Развитие физических качеств посредством комплекса специальных упражнений.	2	
	1. Развитие координации движения посредством игры «волейбол».	2	
	1. Круговая тренировка на тренажерных устройствах для развития силовых способностей.	2	
	1. Развитие координации движения посредством игры «волейбол».	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** щиты баскетбольные игровые (комплект); кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, табло игровое, конусы игровые.

**Волейбол:** сетка волейбольная, ограничительные антенны, мячи волейбольные.насос для накачивания мячей с иглой, сетки для хранения мячей, конусы игровые.

**Настольный теннис:** столы для настольного тенниса, ракетки, шарики теннисные, сетки для настольного тенниса, табло игровое

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания, секундомер, рулетка.

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных 1кг, 3 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с.

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 255

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан.ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов, Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов  
Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1: темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. Р 2: темы 2.1.	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1: темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. Р 2: темы 2.1.	– защита реферата – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1: темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. Р 2: темы 2.1.	– тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной	Практическая работа Спортивные нормативы

дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

#### **Легкая атлетика.**

Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):

- бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- прыжков в длину.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

#### **Спортивные игры.**

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, ведение, жонглирование).

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельно проведенного студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

**Атлетическая гимнастика (юноши).** Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятий.

#### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учета времени.