

Приложение № 3  
к образовательной программе СПО по профессии  
18.01.26 Аппаратчик-оператор нефтехимического производства


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения: очная  
Срок получения образования: 10 месяцев  
Курс: 1  
Семестр: 1, 2

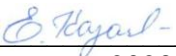
Тобольск, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.26 Аппаратчик – оператор нефтехимического производства, утверждённым 02 августа 2013 г. № 932, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный № 29661, с изменением, внесенным Министерством образования и науки Российской Федерации от 25 марта 2015 г., № 272, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 23 апреля 2015 г., регистрационный № 37021.


Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦК ПЦ  
Протокол № 9 от «21» марта 2023 г.  
Председатель ПЦК ПЦ

  
\_\_\_\_\_ О.Н. Щетинская

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Казакова  
«21» марта 2023 г.

Рабочую программу разработал:  
преподаватель (учитель физической культуры)  
высшей квалификационной категории

  
\_\_\_\_\_ Р.Р. Курбанова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура входит в состав раздела ФК.00 Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 18.01.26 Аппаратчик – оператор нефтехимического производства.

#### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Программа дисциплины Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала и работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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 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).

Обучение по дисциплине ФК.00 физическая культура направлено на освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций (Таблица 1).

Код ОК	Умения	Знания	Практический опыт
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- повышения и поддержания работоспособности; - укрепления физических качеств; - оценивания физических возможностей; - выполнения физических упражнений.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
практические занятия	40
самостоятельная работа	40

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенции
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков</b>	Практические занятия № 1-6 -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров	6	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
	Практические занятия № 7-12 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (тренинг) - Прыжки в длину с разбега и на месте(анализ производственных ситуаций) - Броски в цель на точность, метание спортивного снаряда 700 гр. (юноши); 500 гр. (девушки) - Толкание ядра (анализ производственных ситуаций)	6	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
<b>Тема 1.2</b> <b>Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии</b>	Практические занятия № 13-20 Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения - Спортивная игра в волейбол - Спортивная игра в баскетбол, - Спортивная игра в футбол (тренинг) - Настольный теннис (деловая игра)	8	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
<b>Тема 1.3</b> <b>Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда</b>	Практические занятия № 21-24 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка - Комплекс физических упражнений. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз. - Тестовые задания из норм ГТО (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	4	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
	Самостоятельные работы: 1.Подготовка презентации на тему: «Составить и провести комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики, физкультминутки». 2.Подготовить реферат по темам: -Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. - Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. - О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. (интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educson») - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Я	24	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7

	<p>выбираю здоровый образ жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника владения мячом: приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте, в движении.</li> <li>- Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз</li> <li>- Тактика – техническая подготовка. Правила игры</li> </ul> <p>4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки</p> <p>5. Составить комплекс упражнений физкультминутки, игры и эстафеты.</p> <p>6. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта.</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>			
	<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>		
<b>Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность</b>	<p>Практические занятия № 25-32 Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости (индивидуальный проект)</li> <li>- Ритмическая гимнастика (деловая игра); (дискуссия); (иные тренинги)</li> <li>- Атлетическая гимнастика.</li> <li>- Общефизическая подготовка. (групповой проект) (иные тренинги)</li> </ul>	8	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы здорового образа жизни.</b>		
<b>Тема 3.1 Личностное развитие человека</b>	<p>Практические занятия № 33-38 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Лыжная подготовка Развитие выносливости, силы, Вылечение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма. Совершенствование силовой выносливости. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости. Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности.</p> <p>(тренинг)</p>	6	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
	<p>Практические занятия № 39-40 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. (групповой проект)</li> </ul>	2	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7
	<p>Самостоятельные работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить задание «Бег по пересеченной местности»</li> <li>2. Подготовить реферат по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО.</li> </ul> </li> <li>3. Подготовка презентации на темы:</li> </ol>	16	ОК 2;ОК 3 ОК 6;ОК 7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс атлетической, ритмической гимнастики.</li> <li>- Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.</li> </ul> <p>4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
		<b>Всего</b>	<b>80</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины ФК.00 физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

##### 3.1.1. Программное обеспечение:

[https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство\\_пользователя\\_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5\\_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82](https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство_пользователя_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82)

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

###### Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

### **3.1. Информационное обеспечение обучения**

#### **3.2.1. Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5.
2. Виленский, М.Я Физическая культура/ М.Я Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и другие; под редакцией М.Я.Виленского. - Акционерное общество "Издательство "Просвещение" , 2022.-255 с. - ISBN 978-5-09-092093-3.
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>
4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>
6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

#### **3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет**

1. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий по направлениям: гуманитарные, общественные и естественные науки; компьютеры и информатика; прикладные науки и др. Адрес сайта - [urait.ru](http://urait.ru).
2. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам. Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://www.elibrary.ru>.
4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>
5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>  
 8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>  
 9. Онлайн тесты по физкультуре [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/fizkultura/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/)

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

Результаты обучения (знания, умения)	Критерии оценки	Методы оценки
<b>уметь:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
<b>знать:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
основы здорового образа жизни	физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
<b>практический опыт:</b>		
повышения и поддержания работоспособности	поддерживать работоспособность	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
укрепления физических качеств	укреплять физические качества	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
оценивания физических возможностей	очинивать физические возможности	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения

		самостоятельных работ
выполнения физических упражнений	выполняет физические упражнения	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Умение организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Текущий контроль на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Умение четко и ясно анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Текущий контроль на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Текущий контроль на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Формирование чувства долга, перед Отечеством. Воспитание качеств выносливости, ответственности в физическом развитии.	Текущий контроль на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельных работ