

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация

**Дивногорск
2025 г.**

Рассмотрено и одобрено
на заседании комиссии
общеобразовательного, общего
гуманитарного, социально-
экономического математического,
общего естественнонаучного учебных
циклов по ППССЗ и ППКРС
Протокол №_____
«_____» 2025г.
Председатель комиссии
_____ Дмитриева К.И.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Попова И.Е.
«_____» 2025 г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта 13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация, утверждённого приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 г. N 864 (ФГОС СПО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 №371 (ФОП) и с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол от 15 августа 2024 г. №20, ИРПО)

Организация – разработчик: КГБПОУ «Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»

Разработчик: Гилёва Т.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП-П СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного ОПОП-П СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (СПО).

В учебных планах СПО учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных предметов и изучается на базовом уровне.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями слушателей;
- и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов общих компетенций в контексте обеспечения единства содержания воспитательной деятельности, необходимых для качественного освоения ОПОП-П СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Изучение общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП-П СПО с получением среднего общего образования

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО

В рамках программы учебного предмета ОУП.13 Физическая культура обучающимися осваиваются общие компетенции (ОК) в соответствии с ФГОС СПО, на основе метапредметных (МР), предметных для базового уровня изучения (ПРб) результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
OK 08	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
		деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Наименование учебной дисциплины	Промежуточная аттестация (форма)	Объём учебной нагрузки, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем		Вариативная часть	Распределение обязательной нагрузки по курсам и семестрам (час в семестр)								
				Всего	В том числе			1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
					Лекции, уроки	Практ. занятия и лабор.раб.		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
								сем	сем	сем	сем	сем	сем	сем	сем
ОУП 13	Физическая культура	-/ДЗ	80	74		74		28	48						
Самостоятельная работа		4													
Промежуточная аттестация (ак.час.)		2													

3.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1 курс I семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие №1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни</p> <p>Практическое занятие №2 Выполнение комплексов дыхательных упражнений</p> <p>Практическое занятие №3 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение контрольных нормативов</p>	6 2/2 2/4 2/6	OK 04, OK 08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия №4 Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом</p> <p>Практические занятия №5 Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности</p> <p>Практические занятия №6 Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов</p>	6 2/8 2/10 2/12	OK 04, OK 08
Тема 2.2 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие №7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)</p> <p>Практическое занятие №8 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)</p> <p>Практическое занятие №9 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)</p>	10 2/14 2/16 2/18	OK 04, OK 08

	Практическое занятие №10 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр.700гр.) Выполнение контрольных нормативов	2/20 2/22	
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08
	Практическое занятие №11 Совершенствование техники, стоек и перемещений в волейболе. Правила соревнований	2/24	
	Практическое занятие №12 Совершенствование техники приёма, передачи мяча различными способами.	2/26	
	Практическое занятие №13 Совершенствование техники подачи мяча различными способами.	2/28	
	Всего за I семестр	28	
	1 курс II семестр		
	Практическое занятие №14 Совершенствование техники подачи мяча различными способами.	2/30	OK 04, OK 08
	Практическое занятие №15 Совершенствование техники блока и перевода мяча скидкой.	2/32	
	Практическое занятие №16 Совершенствование техники нападающих ударов.	2/34	
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	16	OK 04, OK 08
	Практическое занятие №17 Совершенствование тактики игры по зонам.	2/38	
	Практическое занятие №18 Игра по упрощённым правилам	2/40	
	Практическое занятие №19 Совершенствование техники, стоек и перемещений в баскетболе. Правила соревнований.	2/42	
	Практическое занятие №20 Совершенствование техники владения мячом (ведение, передача мяча)	2/44	
	Практическое занятие №21 Совершенствование тактики бросков мяча в кольцо с места и в движении.	1/45	
	Практическое занятие №22 Совершенствование тактики игры в баскетболе.	1/46	

	Практическое занятие №23 Совершенствование игры в нападении и защите.	2/48	
	Практическое занятие №24 Совершенствование техники и тактики подвижных игр (Русская лапта, квадрат)	2/50	
	Практическое занятие №25 Совершенствование техники и тактики подвижных игр (Русская лапта, квадрат). Выполнение контрольных нормативов.	2/52	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №63 Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2/54	
	Практическое занятие №64 Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2/56	
	Практическое занятие №65 Совершенствование техники поворотов на лыжах и торможения	2/58	
	Практическое занятие №66 Совершенствование техники конькового лыжного хода.	2/60	
	Практическое занятие №67 Совершенствование техники конькового лыжного хода.	2/62	
	Практическое занятие №68 Совершенствование техники одновременно безшажного хода.	2/64	
	Практическое занятие №69 Совершенствование техники одновременно одношажного хода.	2/66	
	Практическое занятие №70 Совершенствование техники переходов и спусков.	2/68	
	Практическое занятие №71 Прохождение трассы на короткие дистанции, старт, финиширование.	2/70	
	Практическое занятие №72 Выполнение контрольных нормативов: прохождение дистанции 3000 м, 5000 м. с учётом времени.	2/72	
	Практическое занятие №73 Выполнение контрольных нормативов: Техника лыжных ходов.	2/74	
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет			2/76

Самостоятельная работа по индивидуальному проекту	4	
Всего за II семестр	48	
Итого курс	80	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел.1 Раздел.2	<ul style="list-style-type: none">– составление словаря терминов, либо кроссворда– защита презентации/доклада-презентации– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел.1 Раздел.2	<ul style="list-style-type: none">– составление профессиограммы– защита реферата– составление кроссворда– фронтальный опрос– тестирование– сдача контрольных нормативов– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)– сдача нормативов ГТО– выполнение упражнений на дифференцированном зачете

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

В библиотечный фонд входят учебники и учебно-методические комплекты (УМК), рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП-П СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения программы учебного предмета «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

5.1 Современные образовательные технологии

В процессе преподавания физической культуры используются современные технологии развивающего и проблемного обучения, теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими занятиями. Важно формировать информационную компетентность студентов. Поэтому при организации самостоятельной работы акцентируется внимание обучающихся на поиске информации в средствах массмедиа, интернет, учебной и специальной литературе с соответствующим оформлением и представлением результатов.

6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Текст : электронный.: Учебник для СПО/ под ред.. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2. Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский Физическая культура 3-еизд. Учебник для СПО-М.:Юрайт 2016. [Электронный ресурс] — URL: ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.-88 с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура. Текст : электронный. Учебник для СПО-8-е изд.,стер.-М.: Академия, 2015.- 304с.

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. [Электронный ресурс] — URL:ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

4. ГТО –нормы Комплекс [Электронный ресурс] — URL: yto-normy.ru

5. ГТО как основа физического воспитания [Электронный ресурс] — URL: akvobr.ru

6.2 Интернет-ресурсы

1. Спортивные новости – [Электронный ресурс] — URL:<http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – [Электронный ресурс] — URL:<http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – [Электронный ресурс] — URL:<http://www.rules.sport-clubs.ru>

4. Правила игры. – [Электронный ресурс] — URL:<http://www.pravilaigri.ucoz.ru>

Рассмотрено и одобрено
на заседании комиссии
общеобразовательного, общего
гуманитарного, социально-экономического
математического, общего
естественнонаучного учебных
циклов по ППССЗ и ППКРС
Протокол №_____
«_____» ____ 2025 г.
Председатель комиссии
_____ Дмитриева К.И.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Попова И.Е.
«___» 2025 г.

Изменения и дополнения программы учебного предмета