

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 № _____
« ____ » _____ 2025 г.
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 (МП), предметных для базового уровня изучения (ПРб) результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <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 Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <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>
ОК 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
		<p>деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

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
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	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2/2	
	Практическое занятие №2 Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2/4	
	Практическое занятие №3 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение контрольных нормативов	2/6	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия №4 Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2/8	
	Практические занятия №5 Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности	2/10	
	Практические занятия №6 Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2/12	
Тема 2.2 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2/14	
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2/16	
	Практическое занятие №9 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2/18	

	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	ОК 04, ОК 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	
	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	ОК 04, ОК 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 мероприятия
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел.1 Раздел.2	– 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	– 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 массовой информации, 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.Палтиевиц, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2. Ю.Н.Аллаянов, 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.

Изменения и дополнения программы учебного предмета