



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
*государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Отраденский нефтяной техникум»*

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 210-о от 24 июня 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***ОУП.06 Физическая культура***

*общеобразовательного цикла*

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

***21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин***

г.о. Отрадный, **2021** год

**РАССМОТРЕНО**

Цикловой комиссией ООЦ ОГСЭ2

Протокол № 11 от 18 июня 2021 г.

Председатель ЦК

/Морозова Ю.В. /

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*

16 июня 2021 г.

**Лист актуализации**

<b>№</b>	<b>№ страницы</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Дата актуализации</b>	<b>Подпись разработчика</b>

Рабочая программа *ОУП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии *21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин*,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 29.01.2016 г.

№ 50),

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	29

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## ***ОУП.06 Физическая культура***

### **1.1 Область применения программы учебного предмета**

Программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 21.01.01 *Оператор нефтяных и газовых скважин* среднего профессионального образования.

### **1.2 Место учебного предмета в структуре ППКРС**

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования *базовый*. Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса *ОУП.06 Физическая культура* на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет *ОУП.06 Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами *ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика, ОУП.10 Физика* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.05 Безопасность жизнедеятельности, ОП.10 Общие компетенции профессионала*.

Изучение учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в *форме дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **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 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.

Освоение содержания учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий (далее – УУД) в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)</b>
<b>УУД.01 Личностные</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях).	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
<b>УУД.02 Регулятивные</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
<b>УУД.03 Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией).	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.



<b>УУД.04 Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми).	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)
---	--

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 257 часов, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося - 171 час;

- самостоятельная работа обучающегося - 86 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС не предусмотрено.*

## 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	171
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
- доклад, реферат	10
- сообщение, презентация	10
- поиск информации в Интернете	10
- физические упражнения	40
- подготовка к ГТО	10
- участие в соревнованиях	6
Промежуточная аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

Профильное изучение общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для профессии *21.01.01. Оператор нефтяных и газовых скважин*.

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 171 час</b>			
<b>Тема 1.1 Учебно-методические занятия</b>	<b><i>1. Учебно-методические занятия</i></b>	<b>10</b>	
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. <i>Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i>	1	
	2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. <i>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i>	1	
	3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
	4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
	5 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Физические упражнения для коррекции зрения.</i>	1	
	6 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	
	7 Физические упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	
	8 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	9 Ведение личного дневника самоконтроля. <i>Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</i>	1	
10 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия -161 час + 86</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка -30ч. + 14</b>			
<b>Тема 1.1 Бег</b>	Содержание материала	<b>10</b>	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1 Низкий и высокий старт. Бег 100м.	1	
	2 Стартовый разгон, финиширование;	1	
	3 Эстафетный бег 4x100м	1	
	4 Равномерный бег на дистанцию 3 000 м (юноши).	1	
	5 Бег по прямой с различной скоростью.	1	
	6 Бег 400 метров.	1	
	7 Тактика бега на длинные дистанции.	1	
	8 Бег на средние дистанции.	1	
	9 Развитие выносливости: бег с переходом на шаг.	1	
	10 Бег 3000 метров (на время)	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	5	
Физические упражнения	2		
Низкий старт. Высокий старт			
Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)	2		
Передача эстафетной палочки			
Участие в соревнованиях.	1		
<b>Тема 1.2 Прыжки</b>	Содержание материала	<b>10</b>	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	Практические занятия 1 Прыжки в длину с места 2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» 3 Прыжки в высоту способом: «прогнувшись» 4 Прыжки в высоту способом: «перешагивания» 5 Прыжки в высоту способом: «ножницы» 6 Прыжки через скакалку (сериями) 7 Прыжки через препятствия 8 Прыжки с высоты (h = 60-70см) 9 Прыжки из полуприседа, на двух ногах, влево-вправо. 10 Зачет	5 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	2
	<u>Физические упражнения</u> Прыжки в длину с места	1	
	<u>Реферат</u> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
<b>Тема 1.3 Метание гранаты</b>	Содержание материала	<b>5</b>	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	5	
	1 Техника безопасности	1	
	2 Техника метания гранаты	1	
	3 Метание гранаты с места	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
	4	Техника метания гранаты с разбега	1	
	5	Метание гранаты 700г (юноши)	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		3	
	<u>Физические упражнения</u> Сгибание рук в упоре лёжа		2	
	Участие в соревнованиях (внутри группы)		1	
<b>Тема 1.4 Толкание ядра</b>	Содержание материала		<b>5</b>	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		5	
	1	Техника толкания ядра	1	
	2	Толкание ядра с места	1	
	3	Толкание ядра со скачка	1	
	4	Толкание ядра на дальность	1	
	5	Толкание ядра 5кг (девушки) и 6кг (юноши)	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
<u>Физические упражнения</u> Упражнения с гантелями 5 кг Подтягивание на перекладине		2		
<u>Презентация</u> Толкание ядра со скачка		2		
<b>Раздел 2. Гимнастика – 30ч. + 19</b>				
<b>Тема 2.1 Упражнения</b>	Содержание материала		<b>10</b>	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	Практические занятия	10	
	1 Упражнения для коррекции осанки	1	
	2 Упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата	1	
	3 Упражнения у гимнастической стенки	1	
	4 Висы и упоры	1	
	5 Упражнения на внимание	1	
	6 Упражнения для коррекции зрения	1	
	7 Упражнения в паре с партнером	1	
	8 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	9 Упражнения на месте	1	
	10 Упражнения в движении	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	5	
	<u>Сообщение</u>	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
<u>Физические упражнения</u>	1		
Упражнения для коррекции осанки			
<u>Реферат</u>	1		
Упражнения для коррекции зрения			
Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
<b>Тема 2.2</b> <b>Опорные прыжки</b>	Содержание материала	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	2
	1 Опорный прыжок через козла «согнув ноги»	1	
	2 Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
	3	Опорный прыжок через коня боком (девушки).	1	
	4	Опорный прыжок через коня в длину (юноши).	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
<b>Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	Содержание материала		<b>16</b>	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	2
	Практические занятия		16	
	1	Общеразвивающие упражнения	1	
	2	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	3	Комплексы утренней гигиенической гимнастики	1	
	4	Зачет	1	
	5	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении	1	
	6	Упражнения с гимнастической палкой	1	
	7	Упражнения с гантелями	1	
	8	Упражнения с эспандером	1	
	9	Упражнения с набивными мячами 3-5 кг	1	
	10	Упражнения с гантелями 2-3 кг	1	
	11	Упражнения, выполняемые лёжа на полу	1	
	12	Упражнения, выполняемые сидя	1	
	13	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	
	14	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
15	Упражнения на равновесие	1		
16	Упражнения на гибкость	1		
Контрольные работы		не предусмотрено		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	Самостоятельная работа обучающегося	14	
	Физические упражнения Упражнения на гибкость, равновесие	4	
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u> Упражнения в чередовании напряжения и расслабления	2	
	<u>Сообщение</u> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	
	<u>Презентация</u> Комплексы утренней гигиенической гимнастики	2	
	Участие в соревнованиях (внутри группы)	1	
	Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры – 75ч. + 45</b>			
<b>Тема 3.1</b>	Содержание материала	<b>25</b>	
<b>Волейбол</b>	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	25	2
	1 Техника безопасности игры	1	
	2 Правила игры. Жесты судей.	1	
	3 Перемещения по площадке	1	
	4 Передачи мяча снизу 2 руками	1	
	5 Прием мяча снизу двумя руками	1	
	6 Нижняя прямая подача	1	
	7 Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	8 Верхняя прямая подача	1	
	9 Блокирование мяча	1	
	10 Учебная игра по упрощенным правилам	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
	11	Нападающий удар	1	
	12	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	13	Учебная игра по правилам.	1	
	14	Прием мяча одной рукой вперед	1	
	15	Прием мяча одной рукой перекатом в сторону	1	
	16	Учебная игра по правилам	1	
	17	Прием мяча одной рукой перекатом на спину	1	
	18	Прием мяча одной рукой скольжением на животе	1	
	19	Прием мяча одной рукой скольжением на груди	1	
	20	Командные соревнования внутри группы	1	
	21	Тактика игры в защите	1	
	22	Учебная игра по правилам	1	
	23	Командные соревнования внутри группы	1	
	24	Прием мяча одной рукой перекатом на живот	1	
	25	Учебная игра по правилам	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		15	
	<u>Физические упражнения</u>		4	
	Подтягивание			
	Упражнения на пресс			
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u>		4	
	Правила игры. Жесты судей.			
	<u>Доклад</u>		4	
	Тактика игры в защите			
	Подготовка к сдаче норм ГТО		3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	Содержание материала	<b>25</b>		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	25	2	
	1	Техника безопасности. Жесты судей.	1	
	2	Зачет	1	
	3	Перемещения по площадке	1	
	4	Ловля и передача мяча	1	
	5	Ведение мяча	1	
	6	Учебная игра	1	
	7	Перехват мяча	1	
	8	Штрафные броски	1	
	9	Вырывание и выбивание мяча	1	
	10	Бросок мяча с места	1	
	11	Бросок мяча после ведения	1	
	12	Бросок мяча в прыжке	1	
	13	Учебная игра	1	
	14	Накрывание мяча (приём против броска)	1	
	15	Личная защита	1	
	16	Личная защита по всей площадке	1	
	17	Учебная игра	1	
	18	Прессинг	1	
19	Зонная защита 2-1-2	1		
20	Зонная защита 1-2-2	1		
21	Учебная игра	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
	22	Зонная защита 3-2	1	
	23	Тактика нападения.	1	
	24	Передача мяча – выход на свободное место.	1	
	25	Пересечение, заслоны.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		15	
	<u>Физические упражнения</u> Подтягивание Упражнения на пресс		4	
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u> Правила игры. Жесты судей.		4	
	<u>Доклад</u> Тактика игры в нападении		4	
	Подготовка к сдаче норм ГТО		3	
<b>Тема 3.3</b> <b>Футбол</b>	Содержание материала		<b>25</b>	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		25	
	1	Техника безопасности игры	1	
	2	Правила игры. Жесты судей.	1	
	3	Ведение мяча	1	
	4	Отбор мяча	1	
	5	Обманные движения	1	
	6	Техника игры вратаря	1	
	7	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
8	Остановка мяча ногой	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	9 Остановка мяча грудью	1	
	10 Удары головой по мячу на месте	1	
	11 Удары головой по мячу в прыжке	1	
	12 Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
	13 Приёмы и способы техники передвижений	1	
	14 Техника полевого игрока	1	
	15 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	
	16 Удары по воротам	1	
	17 Учебная игра	1	
	18 Тактика игры в нападении	1	
	19 Командные тактические действия	1	
	20 Расстановка игроков 4 + 3 + 3	1	
	21 Расстановка игроков 4 + 4 + 2	1	
	22 Зачет	1	
	23 Система - быстрый прорыв	1	
	24 Система – позиционное нападение	1	
	25 Тактика игры в защите	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	15	
	<u>Физические упражнения</u> Подтягивание Упражнения на пресс	4	
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u> Правила игры. Жесты судей.	4	
	<u>Доклад</u> Тактика игры в защите	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		
	Подготовка к сдаче норм ГТО	3		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору- 26ч. + 8</b>				
<b>Тема 4.1 Атлетическая гимнастика</b>	Содержание материала	<b>26</b>		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	26	2	
	1	Техника безопасности		1
	2	Упражнения на коррекцию фигуры		1
	3	Упражнения для дифференцировки силовых характеристик движений		1
	4	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса		1
	5	Упражнения с гирями 8 кг		1
	6	Упражнения с гирями 16 кг		1
	7	Упражнения со штангой		1
	8	Упражнения для развития основных мышечных групп		1
	9	Круговой метод тренировки		1
	10	Упражнения на перекладине		1
	11	Сгибание и разгибание рук на навесных брусьях		1
	12	Упражнения на тренажёрах		1
	13	Силовые упражнения в паре (армрестлинг)		1
	14	Упражнения на снарядах: навесные брусья		1
	15	Разведение рук в стороны с гантелями в наклоне		1
	16	Приседания в выпаде с гантелями		1
	17	Пресс подъём ног		1
18	Сгибание рук в упоре лёжа (сериями)	1		
19	Приседания со штангой на плечах	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	20 Пресс подъём туловища	1	
	21 Тяга блока за голову	1	
	22 Тяга блока на себя сидя	1	
	23 Упражнения с гимнастической скамейкой	1	
	24 Сгибание и разгибание рук на брусьях	1	
	25 Передвижения на руках на брусьях в упоре	1	
	26 Дифференцированный зачёт	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	8	
	<u>Физические упражнения</u>	2	
	Подтягивание		
	Сгибание рук в упоре лёжа		
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u>	2	
	Поднимание гири 16 кг -рывок		
	<u>Доклад</u>	2	
	Приседания со штангой на плечах		
	Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		257
	<b>Обязательная учебная нагрузка</b>		171
	<b>Самостоятельная работа</b>		86

### **2.3 Содержание профильной составляющей**

Для профессии *21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин* общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* реализуется за счёт увеличения глубины формирования системы учебных заданий таких дидактических единиц тем программы: «Основы ЗОЖ и его составляющие», «Физические упражнения для коррекции зрения», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата», «Физические упражнения для коррекции плоскостопия», входящих в профильное содержание. Это обеспечивает эффективное осуществление выбранных целевых установок, обогащение различных форм учебной деятельности за счёт согласования с ведущими деятельностными характеристиками выбранной профессии.

Профильная составляющая учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* для профессии *21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин*, реализуется за счёт использования межпредметных связей *ОУП.04 Математика*, *ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности*, *ОУП.09 Информатика*, *ОУП.10 Физика* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.05 Безопасность жизнедеятельности*, *ОП.10 Общие компетенции профессионала*.

Профильная направленность осуществляется также путём увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, различных форм творческой работы (подготовки и защиты рефератов, докладов), раскрывающих важность и значимость будущей профессии.

Тематический контроль знаний обучающихся осуществляется в форме тестовых работ и устного опроса.

Промежуточный контроль проводится в форме *дифференцированного зачёта*.



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* требует наличия:

- тренажерный зал;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

##### **Для преподавателей**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.
4. Погадаев А.Б. Настольная книга учителя физической культуры/. М., Дрофа, 2015.

##### **Для обучающихся**

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2015.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.
3. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020

##### **Дополнительные источники:**

### Для преподавателей

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.
2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.
4. Рябинина С.К. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2015.

### Для обучающихся

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.
2. Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017.

### Интернет-ресурсы

<http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику

[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Базовая часть:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль;</li> <li>- сдача норм ГТО;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- участие в соревнованиях;</li> <li>- судейство спортивных игр на занятиях</li> </ul> <p><u>Виды контроля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий,</li> <li>- промежуточный,</li> <li>- итоговый</li> </ul> <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка;</li> <li>- ответ на вопрос;</li> <li>- фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа);</li> <li>- письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями);</li> <li>- тест</li> </ul> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p><u>Оценка «5»</u> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p>

	<p><u>Оценка «4»</u> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности.</p> <p>Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.</p> <p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.</p> <p>аргументации и умения применить знания в своем опыте.</p>
<b><i>Вариативная часть</i></b>	<i>не предусмотрено</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых УУД и ОК
1.	Техника бега на короткие дистанции	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3,6,7
2.	Техника кроссового бега	4	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.02,03; ОК 2,3,4
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03,04; ОК 3,6
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,7
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 2,4,6
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01, 02; ОК 1,3.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3,7
8.	Согласованность групповых взаимодействий (зонная защита)	2	Мозговой штурм	УУД.02; ОК 2,3
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,6
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,5
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.03,04; ОК 2,4,5
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	4	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 2,3,6
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 2,4,7
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,5,6
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01; ОК 1,3,5
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3
17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,6
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 2,3

19.	Метание гранаты с места и с разбега.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.04; ОК 3,4,5
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,5
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>257</b>		
<b>Обязательная нагрузка</b>		<b>171</b>		
<b>Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения</b>		<b>44</b>		
<b>% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки</b>		<b>26%</b>		