

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы по специальности
18.01.28 Оператор нефтепереработки

Ачинск, 2025

РАССМОТРЕНО

предметно-цикловой комиссией
химических технологий

Протокол № ____

от « ____ » ____ 2025 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии _____ Г.А.Подбельская

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

О.В.Степанова

« ____ » ____ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки, входящей в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение "Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А. Демьяненко".

Разработчики: Шапова Оксана Давыдовна, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО ППКРС по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки, входящей в укрупненную группу профессий 22.00.00 Химические технологии.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ФК.00 «Физическая культура» является разделом ОПОП СПО ППКРС по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Код	образовательный результат
Уметь:	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Знать:	
31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
32	Основы здорового образа жизни.
Формируемые общие компетенции	
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Использование часов вариативной части ОПОП

На данную учебную дисциплину часов вариативной части ОПОП не предусмотрено.

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам	
		I курс 1 семестр	I курс 2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80	40	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	16	24
в том числе:			
контрольные работы			
практические занятия	40	16	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40		
в том числе:			
Правила соревнований, судейство по легкой атлетике, мини-футболу, волейболу и баскетболу. ОРУ - комплексы, специальные упражнения. ОФП, силовая подготовка. Спортивная ходьба, равномерный бег, челночный бег, повторные ускорения. Техника и тактика игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол. Прыжки и прыжковые упражнения. Метание на дальность, в цель. Подбор и выполнение комплексов упражнений для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, коррекции телосложения. Рефераты (для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от занятий по состоянию здоровья).			
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов		Образовательный результат	Форма организации занятий	Обеспечение средствами обучения
			аудит	сам. раб.			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Теоретическая часть							
2/2		Роль физической культуры в обеспечении здоровья и работоспособности Требования к технике безопасности во время занятий физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессии «оператор нефтепереработки». Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Активный отдых. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2			Урок	
2/4		Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня сформированности у обучающихся профессионально важных для избранной профессии психофизиологических качеств.	2			Урок	

2/6	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период учебного и производственного труда. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2			Урок	
2/8	Физическая культура в профессиональной деятельности оператора нефтепереработки	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций с учётом профессиональных требований.	2			Урок	
2/10		Простейшие методики самооценки работоспособности и применение средств физической культуры для их коррекции. Использование методов самоконтроля, антропометрических стандартов, индексов (частота сердечных сокращений, ростовесовой и жизненный индекс, индекс Эрисмана). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки (проба Руфье, динамометрия, спорометрия, проба Штанге, тест Купера).	2			Практическое занятие	
2/12		Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2			Практическое занятие	

2/14		Основы техники и методики массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Виды массажа (гигиенический, спортивный, лечебный).	2			Практическое занятие	
2/16		Методика адаптивной физической культуры. Физические упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, обмена веществ, нервной и сердечно сосудистой системы.	2			Практическое занятие	
2/18		Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2			Практическое занятие	
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка							
2/20	Развитие общей, силовой, статической выносливости . Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по дистанции от 600 до 1500 м в равномерном и попеременном темпе (по заданию). Равномерный бег на дистанцию до 3000 м, бег по пересеченной местности до 5000 м.	2			Практическое занятие	
2/22		Техника прыжковых упражнений (многоскоки, скачки, прыжок в длину, прыжок в высоту с места). Техника метаний (метание гранаты весом 700 г, толкание ядра весом 6 кг). Тест Купера (6 минутный бег). Челночный бег (10х10 м).	2			Практическое занятие	
2/24	Развитие силы мышц рук и туловища. Гимнастика	Особенности занятий силовыми упражнениями. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками Упражнения на гимнастических скамейках и матах.	2			Практическое занятие	
2/26		Комплексы упражнений: вводная и производственная гимнастика силовой направленности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Коррекция фигуры. Упражнения на брусьях. Упражнения на высокой перекладине.	2			Практическое занятие	
2/28	Развитие координации и точности движения рук, быстроты,	Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты движений (с предметами). Упражнения с расстановкой и сборкой предметов. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук. Метание дротиков (дартс). Жонглирование (теннисный, баскетбольный мячи).	2			Практическое занятие	

	ловкости						
2/30		Спортивные игры. Специально подводящие упражнения на развитие ловкости в игровых видах спорта. Ведение и передача мяча на месте, в движении, с изменением амплитуды движений, временных и пространственных характеристик. Броски мяча с места и в движении на точность, на время, по заданию. Учебная и двухсторонняя спортивная игра по правилам (на выбор обучаемых).	2			Практическое занятие	
2/32	Развитие координации движений, равновесия, оперативного мышления, внимания	Акробатика. Акробатический комплекс. Стойка на лопатках, руках, голове. Кувырок вперед, назад, соединение элементов. Упражнения на внимание, у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на равновесие. Коррекция нарушений осанки, зрения.	2			Практическое занятие	
2/34		Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 м, бег на дистанции 30 м, 60 м, 100 м.	2			Практическое занятие	
2/36		Высокий и низкий старт, бег в гору, по заданию (по сигналу).	2			Практическое занятие	
2/38		Метание малого мяча в цель, на дальность, по заданию. Прыжки на скакалке на время, сериями, по заданию. Подвижные игры с элементами спортивных игр (лапта, «выжигалы», мини-волейбол, «охотники и утки»).	2			Практическое занятие	
2/40		Дифференцированный зачет	2			Практическое занятие	
Итого по дисциплине			40	40			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные;
- насос, рулетка, секундомер;
- шведская стенка, высокая перекладина;
- маты, коврики гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- стартовые колодки, флажки;
- лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (деревянные и пластиковые);
- гантели, гири;
- наборы для настольного тенниса.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 230 с.

Дополнительные источники:

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. М: Издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 264 с.
2. Нестеровский Д.И. – 4-е изд. Баскетбол: теория и методика обучения; учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 348 с.
3. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера ФК. Москва, 2002. – 863 с.
4. Физическая культура студента: учебник. Под редакцией В.И. Ильина, М: Гардарики, 2005г. – 484 с.
5. Физическое воспитание. Программа для СУЗ. Москва, 2008. – 326 с.

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в

противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура рабочей программы на третий год обучения предусматривает совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Одной из задач дисциплины является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений физической культуры для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения (игровой, соревновательный, круговой, поточный, фронтальный), здоровьесберегающих технологий и личностно-ориентированного обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов (упражнений), результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения учебно-тренировочных занятий; оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия, тестовых заданий и учебных нормативов; оценка результатов участия в физкультурно-массовых мероприятиях.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения учебно-тренировочных занятий; оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия, тестовых заданий и учебных нормативов; оценка результатов участия в физкультурно-массовых мероприятиях.
<i>Знания:</i> роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе учебного диалога, фронтального опроса, проведения учебно-тренировочных занятий; оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основы здорового образа жизни	Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе учебного диалога, фронтального опроса, проведения учебно-тренировочных занятий; оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.