

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОКТЯБРЬСКИЙ НЕФТЯНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. С.И.КУВЫКИНА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования  
13.02.11**

**Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электро-  
механического оборудования (по отраслям)**

2020

РАССМОТРЕНО  
на заседании П(Ц)К

(наименование П(Ц)К)

Физической культуры

Председатель П(Ц)К  
(ФИО председателя)

" 02 " 07 20 20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Зам. директора по УР

Т.Н.Хайдарова Т.Н.Хайдарова

" 04 04 20 20 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06. «Физическая культура» разработана для специальности среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования; с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

#### Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Октябрьский нефтяной колледж им. С.И. Кувыкина (ГБПОУ ОНК)

Разработчики: Сайфуллина Валентина Яновна, Казакова Ирина Маратовна

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                    | стр. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                                           | 4    |
| 2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                                                                 | 5    |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                       | 5    |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ                                                                                 | 5    |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                   | 10   |
| 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                                                                 | 17   |
| 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                                                              | 21   |
| 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                           | 30   |
| 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                                                    | 31   |
| Приложение 1. Оценка уровня физических способностей<br>студентов                                                   | 32   |
| Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности<br>юношей основного и подготовительного учебного отделения | 33   |
| Приложение 3. Требования к результатам обучения студентов<br>специального учебного отделения                       | 34   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06. «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов получаемой профессии и специальности среднего профессионального образования и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений 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.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06.Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06.«Физическая культура» (базовый уровень) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина "Физическая культура" является общей учебной дисциплиной обязательной предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности", ФГОС среднего общего образования, учебная дисциплина относится к общеобразовательному учебному циклу.

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 3 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                          | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                       | 120         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)            | 117         |
| в том числе:                                                |             |
| теоретические занятия                                       | -           |
| практические занятия                                        | 117         |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                 | 3           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06. «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих личностных, метапредметных, предметных результатов.

### 3.1 Личностные результаты освоения программы отражают:

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); | Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. |
| 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, облада-                                                                                     | Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере                                                                  |

