


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

 И.В. Бондаренко  
20 мар 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.10 Физическая культура**

**для профессии  
среднего профессионального образования**

**18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров**

**общеобразовательный цикл  
основной профессиональной образовательной программы СПО**

2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.10 Физическая культура для специальности среднего профессионального образования технологического профиля:

**18.01.27 машинист технологических насосов и компрессоров**

Организация – разработчик:

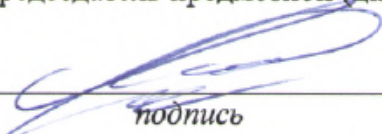
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

Протокол № 9 от «06» мая 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

  
\_\_\_\_\_

Афанасьев С.В.

06.05.2024г.

\_\_\_\_\_

дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

Протокол № 8 от «07» мая 2024 г.

Начальник отдела учебно-методической работы

  
\_\_\_\_\_

Шурыгина И.Ю.

08.05.2024

\_\_\_\_\_

дата

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов .....	12
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения .....	13
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения .....	13

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОД.01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров**.

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:  
ОК 06 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,  
ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей в соответствии с ФГОС по 18.01.27  
Машинист технологических насосов и компрессоров.

Код и наименование формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоение дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 06.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>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).</p> <p>Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.</p> <p>Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p><b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p><b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>

<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных Отношений.</p>	<p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p>	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>72</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	12
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ОД.01.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1</b> <b>Тема: Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u><b>2</b></u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
<b>Раздел 2.</b> <b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u><b>10</b></u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Спринтерский бег	4	
	Прыжки в длину	6	
<b>Раздел 3</b> <b>Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u><b>10</b></u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках Строевые упражнения, кувырок вперед, назад. Стойка на руках и голове, мост, Строевые упражнения, кувырок вперед, назад	10	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<u><b>2</b></u>	
<b>Раздел 4</b> <b>Тема:</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u><b>18</b></u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	18	
	ТБ на занятия по н/теннису История н/ тенниса .Хватка ракетки, техника передвижения и стойка игрока. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами.	2	
	Подача мяча с откидной справа и слева. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Тренировка удара подрезкой слева и справа.	10	
	Совевнование внутри группы способом выбывания и розыгрышем всех мест.	6	
<b>Раздел 5</b> <b>Тема: Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u><b>10</b></u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3.
	История развития игры в Баскетбол. Правила игры. Тактико-технические	<b>2</b>	



	действия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		ПК 2.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	5	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	3	
<b>Раздел 6. Тема: Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u>5</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	3	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки	3	
<b>Раздел 7 Тема: Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u>5</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	4	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	2	
	Футбол	2	
<b>Раздел 8 Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u>5</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	5	
	Гимнастика с элементами акробатики	5	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<u>2</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
<b>Раздел 9 Тема: Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u>5</u>	
	<b>Практические занятия</b>	5	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.	5	
<b>Раздел 10 Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<u>10</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Спринтерский бег	5	
	Кроссовая подготовка	3	
	Метание гранат	1	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<u>1</u>	
<b>ИТОГО:</b>		<u>72</u>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Универсальный спортивный зал. Зал ритмики и фитнеса». Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

##### **Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно,);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

##### **Спортивная площадка:**

- брусек отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- ружейка металлическая, секундомеры.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации оснащён печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными ФУМО, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный //

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

*Приложение 1*

<i>Общая / Профессиональная компетенция</i>	<i>Раздел /Тема</i>	<i>Тип оценочных материалов</i>
<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>	<p>Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8</p>	<p>Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8</p>	<p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО</p>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8</p>	<p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО</p>
<p>ПК 1.3. Соблюдать правила безопасности при ремонте оборудования и установок.</p>	<p>Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8</p>	<p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО</p>
<p>ПК 2.4. Обеспечивать соблюдение правил охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.</p>	<p>Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8</p>	<p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО</p>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5