

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«Архангельский политехнический техникум»  
(ГАПОУ АО «АПТ»)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ АО  
«Архангельский  
политехнический  
техникум»



Д.П. Ермолин

«14» *сентября* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования

Архангельск  
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), рекомендаций по организации получения СОО в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (далее – СПО) на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии СПО \*(письмо Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 года № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением СОО (рекомендовано ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 года), ФГОС СПО 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ, 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ, 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, 11.01.08 Оператор связи, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), 18.01.02 Лаборант-эколог, 19.01.04 Пекарь, 23.01.03 Автомеханик, 26.01.13 Водолаз, 35.01.09 Мастер растениеводства, 43.01.09 Повар, кондитер, 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 02.08.2013 № 876 (с изменениями и дополнениями от 24.07.2015 г. № 754) по указанным выше профессиям СПО, учебного плана ГАПОУ Архангельской области «АПТ» по указанным выше профессиям.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Архангельский политехнический техникум».

Разработчик: Долгобородова Анастасия Анатольевна – преподаватель ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»; Афанасьев Василий Сергеевич – преподаватель ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»;

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_.

Протокол заседания ПЦК № 1 от « 12 » сентября 2019 г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ / Н.Г. Васильева/.

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД. 05 Физическая культура

### 1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и предназначена для изучения физической культуры в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования при подготовке квалифицированных рабочих в пределах программ СПО общего гуманитарного, социально-экономического и технического профилей по профессиям:

08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

18.01.02 Лаборант-эколог

19.01.04 Пекарь

23.01.03 Автомеханик

26.01.13 Водолаз

35.01.09 Мастер растениеводства

43.01.09 Повар, кондитер

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

разработанной в соответствии с ФГОС СПО утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от «17» марта 2015 года № 06-259.

Рабочая программа является общей для всех форм обучения по данным профессиям.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общепрофессиональным дисциплинам

### 3. Цели и задачи учебной дисциплины.

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 05. 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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по указанным выше профессиям и овладению профессиональными компетенциями (ПК).

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта.

Знать средства и методы тренировки.

##### **5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.**

Максимальная учебная нагрузка студента – 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – 40,
- самостоятельная работа студента (внеаудиторная самостоятельная работа студента) – 40 часов.