

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский политехнический техникум»
(ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-производственной
работе

 А.В. Афанасьева
«10» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ОПОП специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и
ремонт автотранспортных средств**

Уровень образования – основное общее

Преподаватель Долгобородова А.А., Афанасьев В.С.

Распределение часов	Количество часов						Промежу- точная аттестация без взаимо- действия с преподават елем	Вид промежу- точной аттестации
	всего	в т.ч. на теорию	в т.ч. на лаб- практич. занятия	в т.ч. на курсово й проект (работу)	в т.ч. на самосто- ятельную работу	в т.ч. на промежу- точную аттестаци ю (во взаимодей ствии с преподава телем)		
на всю дисциплину по учебному плану	120	0	108	0	10	2	2	диф.зачет
на 1 семестр								
на 2 семестр								
на 3 семестр	32	0	28	0	4	0	0	
на 4 семестр	32	0	29	0	2	1	1	диф.зачет
на 5 семестр	28	0	24	0	4	0	0	
на 6 семестр	28	0	25	0	2	1	1	диф.зачет
на 7 семестр								
на 8 семестр								

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденный приказом Минпросвещения России от 2 июля 2024 г. № 453.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Разработчики:

Долгобородова А.А., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании
предметно-цикловой комиссии преподавателей дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 3 ... от «19» ноября 20 24 г.

Председатель Распутина Е.В.



подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
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
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.

– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	
--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины максимальная учебная нагрузка	120
в т. ч.:	
практические занятия	108
самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, час.	Коды ОК, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			4	
	1	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально - активную, полезную деятельность. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3
Раздел 2. Легкая атлетика			8	
	2	Практическое занятие № 1. Изучение техники высокого старта. Стартовый разгон. Изучение техники эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м	2	ОК 8
	3	Практическое занятие № 2. Изучение техники прыжка в длину с места	2	ОК 8
	4	Практическое занятие № 3. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции	2	ОК 8
	5	Практическое занятие № 4. Прием контрольных нормативов в беге и в прыжках	2	ОК 8
Раздел 3. Гимнастика			6	
	6	Практическое занятие № 5. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	2	ОК 8
	7	Практическое занятие № 6. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Подтягивание на перекладине.	2	ОК 8

	8	Практическое занятие № 7. Изучение стоек на лопатках, на руках, на голове. Висы и упоры. Изучение техники выполнения опорных прыжков	2	ОК 8
Раздел 4. Баскетбол			8	
	9	Практическое занятие № 8. Изучение техники перемещений и остановок в баскетболе	2	ОК 4, ОК 8
	10	Практическое занятие № 9. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении, техника ведения мяча на месте и в движении с остановками и поворотами	2	ОК 4, ОК 8
	11	Практическое занятие № 10. Изучение техники бросков в баскетболе. Броски в движении после ловли	2	ОК 4, ОК 8
	12	Практическое занятие № 11. Двусторонняя игра	2	ОК 4, ОК 8
Раздел 5. ППФП (Профессионально- прикладная физическая подготовка)			6	
	13	Практическое занятие № 12. Силовой тренинг с использованием весов. Упражнения на тренажерах. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств.	2	ОК 8
	14	Практическое занятие № 13. Изучение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8
	15	Практическое занятие № 14. Контрольные тесты по ППФП Сдача контрольных нормативов за 3 семестр	2	ОК 8
Раздел 6. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья			2	

	16	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8
Раздел 7. Лыжная подготовка			10	
	17	Практическое занятие № 15. Изучение техники перемещения классическими ходами	2	ОК 8
	18	Практическое занятие № 16. Изучение техники коньковых ходов. Прохождение дистанции 5 км	2	ОК 8
	19	Практическое занятие № 17. Изучение техники подъёмов и спусков.	2	ОК 8
	20	Практическое занятие № 18. Изучение техники торможения при спуске со склона	2	ОК 8
	21	Практическое занятие № 19. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время	2	ОК 8
Раздел 8. Волейбол			10	
	22	Практическое занятие № 20. Изучение передвижений в волейболе	2	ОК 4, ОК 8
	23	Практическое занятие № 21. Изучение техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Изучение техники передачи мяча в парах	2	ОК 4, ОК 8
	24	Практическое занятие № 22. Изучение техники подач мяча. Изучение техники нападающего удара.	2	ОК 4, ОК 8
	25	Практическое занятие № 23. Изучение техники нападающего удара.	2	ОК 4, ОК 8
	26	Практическое занятие № 24. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел 9. Легкая атлетика			10	
	27	Практическое занятие № 25. Изучение техники низкого старта	2	ОК 8
	28	Практическое занятие № 26. Совершенствование бега по дистанции	2	ОК 8
	29	Практическое занятие № 27. Развитие общей и специальной выносливости	2	ОК 8
	30	Практическое занятие № 28. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции 3 км (дев), 5 км (юн)	2	ОК 8

	31	Практическое занятие № 29. Промежуточная аттестация за 4 семестр в форме дифференцированного зачета	1 1	ОК 8
Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность			4	
	32	Самостоятельная работа обучающихся. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8
Раздел 11. Легкая атлетика			8	
	33	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег по дистанции	2	ОК 8
	34	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники бега по дистанции	2	ОК 8
	35	Практическое занятие № 32. Отработка виража и финиширования	2	ОК 8
	36	Практическое занятие № 33. Прием контрольного норматива	2	ОК 8
Раздел 12. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)			8	
	37	Практическое занятие № 34. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	ОК 3, ОК 8
	38	Практическое занятие № 35. Совершенствование значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии	2	ОК 3, ОК 8
	39	Практическое занятие № 36. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц	2	ОК 8
	40	Практическое занятие № 37. Контрольные тесты по ППФП	2	ОК 8

Раздел 13. Настольный теннис			8	
	41	Практическое занятие № 38. Ознакомление с техникой владения теннисной ракеткой. Изучение стойки игрока, перемещения, техника приема мяча	2	ОК 4, ОК 8
	42	Практическое занятие № 39. Ознакомление и изучение техники подачи мяча различным способом. Изучение техники нападающего удара различным способом.	2	ОК 4, ОК 8
	43	Практическое занятие № 40. Прием контрольного норматива: техника и тактика игры.	2	ОК 4, ОК 8
	44	Практическое занятие № 41. Турнир по настольному теннису. Сдача контрольных нормативов за 5 семестр	2	ОК 4, ОК 8
Раздел 14. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья			2	
	45	Самостоятельная работа обучающихся. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8
Раздел 15. Баскетбол			8	
	46	Практическое занятие № 42. Совершенствование техники владения мячом. Техника ведения мяча в усложненных условиях	2	ОК 4, ОК 8
	47	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники бросков со средней дистанции после изменения движения	2	ОК 4, ОК 8
	48	Практическое занятие № 44. Совершенствование тактических действий в командной игре	2	ОК 4, ОК 8
	49	Практическое занятие № 45. Прием контрольного норматива техника броска со средней дистанции. Учебно–тренировочная игра	2	ОК 4, ОК 8

Раздел 16. Волейбол			10	
	50	Практическое занятие № 46. Совершенствование передвижений в волейболе	2	ОК 4, ОК 8
	51	Практическое занятие № 47. Совершенствование приема и передачи мяча.	2	ОК 4, ОК 8
	52	Практическое занятие № 48. Совершенствование подач мяча	2	ОК 4, ОК 8
	53	Практическое занятие № 49. Блокирование. Совершенствование нападающего удара.	2	ОК 4, ОК 8
	54	Практическое занятие № 50. Учебно–тренировочная игра.	2	
Раздел 17. Легкая атлетика			8	
	55	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники бега	2	ОК 8
	56	Практическое занятие № 52. Совершенствование техники прыжков в длину	2	ОК 8
	57	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники бега по дистанции	2	
	58	Практическое занятие № 54. Прием контрольного норматива в беге и прыжках	1	ОК 8
		Промежуточная аттестация за 7 семестр в форме дифференцированного зачета	1	
		Всего (включая самостоятельную работу), час.	120	

Промежуточная аттестация	2	
Всего:	120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

3.2.2. Электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.
10. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность	- выполнение индивидуальных заданий; - защита рефератов, индивидуальных проектов; - тестирование - ПЗ № 1-74

– умение правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	
– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.	– знать современное состояние физической культуры и спорта; – знать оздоровительные системы физического воспитания; – знать формы и содержания физических упражнений; – знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знать средства и методы тренировки.	- ПЗ № 16, 17, 43, 44, 45, 73, 74; - тестирование;
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от «____» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от «____» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от «____» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от «____» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от «____» _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /