

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 23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог
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) 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденный приказом Минпросвещения России от 30 января 2024 г. № 55.

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» 11 2024 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	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

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,	– 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;

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 к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	– знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.
--	---

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
			8	

Раздел 4. Баскетбол	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
			8	

Раздел 15. Баскетбол	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.mosport.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., ВикичрукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией 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 _____ / _____ /