

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО цикловой  
методической комиссией общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 1 « 30 » 08 2022 г  
председатель И.В. Корепанова Торк

УТВЕРЖДАЮ:  
зам. директора по УР  
« 01 » 09 2022  
Приемщиков А.Е. А.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»»

курс III, группа 31ТО, 32ТО  
Форма обучения очная  
Уровень освоения базовый

2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой, разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г, регистрационный №44946).

**Разработчики:** Тихонов Олег Владимирович – преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», высшая категории.

Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ...	14
5.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.4 Код . Наименование результата обучения (ОК)

Результатом освоения дисциплины является овладение студентами общими компетенциями (ОК 2,3,6):

ОК 2. Организовать свою собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Применять решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
практические занятия	64
Итоговая аттестация 5 семестр	зачет
6 семестр	диф. зачет

## 2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие</b>				
1.	Введение. Физические способности человека и их развития. Прикладная физическая культура. Техника безопасности, ГТО.	Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	2
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b>				
2.	Гимнастика, ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	2
3.	Гимнастика, ОФП. Кросс бег 100м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	2
4.	ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	2
5.	Гимнастика, ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	2
6.	Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднятие туловища.	2	2
<b>Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
7.	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
8.	Баскетбол. Учебная игра. Развитие ловкости.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.</b>				
9.	Волейбол. Учебная игра. Подача, передвижение.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками;	2	2

		техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.		
10.	Волейбол. Учебная игра. С заданием.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	2
11.	Волейбол. Учебная игра. Подача.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	2
12.	Волейбол. Учебная игра. Передача мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	2
13.	Волейбол. Учебная игра. Развитие физических качеств.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	2
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>				
14.	Лыжи. Техника лыжных ходов, прохождение дистанции.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	2
15.	Лыжи. Техника свободного хода.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	2
16.	Лыжи. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	2
17.	Лыжи. Прохождение дистанции классическим ходом.	техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.	2	2
18.	Лыжи. Прохождение	техника специальных упражнений	2	2

	дистанции свободным ходом.	лыжника. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции на скорость и выносливость.		
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>				
19.	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
20.	Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
21.	Легкая атлетика. Зачет – 30м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
22.	Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
23.	Лёгкая атлетика. Бег 600м –юн; 300м-дев.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
24.	Лёгкая атлетика. Бег по пересеченной местности.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
25.	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
<b>Раздел 7 Туризм</b>				
<b>Раздел 8. Плавание</b>				
26.	Плавание. ГТО. 25 м	Преодоление водной дистанции.	2	2
27.	Плавание. ГТО. 50 м	Преодоление водной дистанции.	2	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		64	
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		64	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

Технические средства обучения музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно- методическая литература и тп.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
  2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
  3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
  4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
  5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
  6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
  7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
  8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
  9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
  10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
  11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
  12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
  13. [www.ГТО.ru](http://www.ГТО.ru)
  14. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  15. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  16. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).



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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>знать:</b> - о роли Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Посещаемость занятий</li><li>-Сдача контрольных нормативов</li><li>-Зачеты</li><li>-Участие в соревнованиях,</li><li>-Сдача норм ГТО</li><li>-Посещение секций</li></ul>

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **1. Назначение контрольно – измерительных материалов.**

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами Федерального компонента государственного стандарта.

### **2. Документы, определяющие содержание на зачете.**

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

1) Примерная программа «Физическая культура» для профессий начального образования и специальностей среднего профессионального образования, разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

2) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

### **3. Подходы к отбору содержания на зачете:**

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Практическая часть (Учебно- тренировочная);
- Гимнастика;
- Спортивные игры;
- Лыжная подготовка;
- и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

### **4. Структура зачета:**

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

- Оценка 5
- 12 упражнений.
- Оценка 4
- 8 упражнений.
- Оценка 3
- 5 упражнений.

2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

- Оценка 5
- 12 упражнений.
- Оценка 4
- 8 упражнений.
- Оценка 3
- 5 упражнений.

3. Составить комплекс производственной гимнастики.

- Оценка 5
- 12 упражнений.
- Оценка 4
- 8 упражнений.
- Оценка 3
- 5 упражнений.

4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

- Оценка 5
- 12 упражнений.
- Оценка 4
- 8 упражнений.
- Оценка 3
- 5 упражнений.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контроль-ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении ( 90 процентов от общего количества часов).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575905

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023