

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

РАССМОТРЕНО цикловой  
методической комиссией общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 1 « 30 » 06 2022  
председатель Н.В. Корепанова Корес

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 IV, группа 41ТО, 42ТО  
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)	38
практические занятия	38
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. С заданием.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
9.	Баскетбол. Учебная игра. Развитие спины.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
10.	Баскетбол. Учебная игра. Развитие гибкости.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
11.	Баскетбол. Учебная	Техника ведения и передачи мяча.	2	2

	игра. Развитие прыгучести.	Двухсторонняя игра.		
<b>Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.</b>				
12.	Волейбол. Учебная игра.	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. 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
14.	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
<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>				
15.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, «низкий» старт.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
16.	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
17.	Легкая атлетика. Зачет.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	2
<b>Раздел 8. Плавание</b>				
18.	<b>Плавание. ГТО. 25 м</b>	Преодоление водной дистанции.	2	2
19.	<b>Дифференцированный зачёт</b>		2	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		38	
	<b>АУДИТОРНЫХ</b>		38	
	<b>ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		36	

### 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.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575905

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023