

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО
И.А.Еремеева
«26» 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ «НАТ»
А.А.Граф
«28» 03 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 Физическая культура»

для профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 7
от «10» 03 2025 г.
Председатель ПЦК Загапова З.М.
Вагапова З.М.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нурлатский аграрный техникум».

Разработчик: преподаватель физической культуры – Шарафутдинова Лилия Ягфаровна

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|-------|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4-6 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7-13 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14-16 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17-18 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами социально-гуманитарного цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен сформировать общие компетенции: ОК 4, ОК 8,

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-------------------|--|---|
| ОК 04, ОК 08, | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения |

ПК 2.1. Выполнять монтажные, демонтажные, регулировочные и диагностические работы механических компонентов автотранспортных средств.

ПК 2.2. Выполнять ремонт узлов, агрегатов и механических систем автотранспортных средств.

Личностных результатов программы воспитания:

ЛР 9- Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10-Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12-Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки 36 часов, в том числе:

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем 34 часов;

Самостоятельные занятия - 2

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Объем образовательной нагрузки | 36 |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем | 34 |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 30 |
| Промежуточная аттестации – зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала 1. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 2. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 2 | |
| Тема 1.2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Содержание учебного материала Практические занятия 4. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. 5. «Кросс по пересеченной местности». 6. «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация 7. «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». 8. «Метание гранаты в цель». 9. «Метание гранаты на дальность». 10. «Челночный бег 3х10». 11. «Прыжки на различные отрезки длинны». 12. «Выполнение максимального количества элементарных движений». 13. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». 14. «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация 15. «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». 16. «Ходьба по гимнастическому бревну». 17. «Упражнения с обручем». 18. «Упражнения на гимнастической скамейке». 19. «Акробатические упражнения». 20. «Упражнения в балансировании». 21. «Упражнения на гимнастической стенке». 22. «Преодоление полосы препятствий». 23. «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». | 30 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | 24. «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции». | 1 | |
| | 25. «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». | 1 | |
| Самостоятельная работа «Проведение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности» | | 2 | |
| Зачет | | 2 | |
| Всего: | | 36 | |

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие);
- сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- скакалки;
- маты;
- гири;
- гантели;
- гранаты;
- эспандеры;
- перекладина высокая;
- лыжи, ботинки, крепления, палки;
- секундомер;
- свисток;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- волейбольные стойки;
- теннисные столы;
- скамейки;
- шахматы;
- шашки;
- бадминтон;
- кубики;
- насос.

3.2. Информационное обеспечение обучения

| № п/п | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы |
|---------------------------------|---|
| Основные источники | |
| 1. | Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с. |
| 2. | Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2019 |
| 3. | Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2020 |
| 4. | Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М -Дрофа, 2018.-272с. |
| 5. | Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2019. |
| 6. | Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая кола 2019. - 385с. |
| 7. | Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта:учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. .Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия,2020. -142с. |
| Дополнительные источники | |
| 1. | Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2020 |
| 2. | Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб.пособие. — М., 2021. |
| 3. | Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. |
| Интернет-ресурсы | |
| 1. | http://lib.sportedu.ru/ |
| 2. | http://www.abcsport.ru/sport-catalog |
| 3. | http://www.sport.ru/ |
| 4. | http://fizkulturavshkole.ru/ |
| 5. | http://www.edu.ru/ |
| 6. | http://www.studfiles.ru/ |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|--|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> | <i>Характеристики демонстрируемых знаний</i> | |
| актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий $90 \div 100 \%$ правильных ответов, правильно выполненных заданий — 5 (отлично); $80 \div 89 \%$ правильных ответов, правильно выполненных заданий — 4 (хорошо); $70 \div 79\%$ правильных ответов, правильно выполненных заданий — 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 2 (неудовлетворительно) | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> | | |
| распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий $90 \div 100 \%$ правильных ответов, правильно выполненных заданий | Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие |

| | | |
|--|--|------------|
| <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; описывать значимость своей профессии; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p> | — 5 (отлично); | нормативов |
| | 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 4 (хорошо); | |
| | 70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 3 (удовлетворительно); | |
| | менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 2 (неудовлетворительно) | |

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Физич- еские спосо- бности | Контрольноеупр- ажнение (тест) | Воз- раст, лет | Оценка | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорос- тные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1-4,8 | 5,2 и Ниже | 4,8 и Выше | 5,9-5,3 | 6,1 Ниже |
| | | | 17 | | 5,0-4, 5,2 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Коорд- инацио- нные | Челноч- ный бег 3x10 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 ниже |
| | | | 17 | | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Скорос- тно- силово- е | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 Ниже |
| | | | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Вынос ливост | 6-минут- ный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050- 1200 | 900 и ниже |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|--|----------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|
| | Ь | | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 и выше 15 | 9-12 9-12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12-14 12-14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16 17 | 11 и выше 12 | 8-9 8-9 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13-15 13-15 | 6 и ниже 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка | | |
|--|--------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге). | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см). | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз). | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с). | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз). | 7 | 5 | 3 |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной 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.Плавание 50 м (мин, с). | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 | 175 | 160 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| 4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с). | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м). | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов). | До 9 | До 8 | До 7,5 |

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.

Пронумеровано, скреплено печатью
73 Галия Мухтарова листов
Секретарь учебной
части Галия Мухтарова Г.А.Мухтарова



